فيليبا بيري

الكتاب الذي تتمنى لو قرأه أبواك

وسيكون أطفالك سعداء لأنك قرأته



الكتاب الذي تتمنى لو قرأه أبواك

فيليبا بيري

الكتاب الذي تتمنى لو قرأه أبواك

وسيكون أطفالك سعداء لأنك قرأته

ترجمة
رائد الحكيم



Philippa Perry, *The Book you Wish your Parents Had Read*, Penguin Books, 2019
Original English language edition first published by Penguin Books Ltd, London

الطبعة العربية

الطبعة الورقية الأولى، ٢٠٢٠

الطبعة الإلكترونية، ٢٠٢٠

ISBN-978-614-425-996-2

دار الساقي
بناية النور، شارع العويني، فردان، ص.ب.: ٥٣٤٢/١١٣، بيروت، لبنان
الرمز البريدي: ٦١١٤ - ٢٠٣٣
هاتف: ٨٦٦٤٤٢ ١ ٩٦١، فاكس: ٨٦٦٤٤٣ ١ ٩٦١

e-mail: info@daralsaqi.com
يمكنكم شراء كتبنا عبر موقعنا الإلكتروني

www.daralsaqi.com
تابعونا على



DarAlSaqi@



دار الساقي



Dar Al Saqi

إلى شقيقتي بيليندا، مع حبّي

تمهيد

لا يتناول هذا الكتاب موضوعَ تربية الأطفال بشكل مباشر.

لن أخوض في تفاصيل إفطام الأطفال أو تدريبهم على استخدام قعّادة الأطفال.

يتحدث هذا الكتاب عن بناء العلاقات مع أطفالنا، وعوائق التواصل الجيد، والطرق الممكنة لتعزيز هذا التواصل.

يناقش الكتاب طرقَ نشأتنا وتأثير ذلك في الطريقة التي نربّي بها أطفالنا، والأخطاءَ التي سنرتكبها – خاصة تلك التي حاولنا جاهدين تفاديها – وكيفية معالجتها.

لن تجدوا في هذا الكتاب الكثير من النصائح والخدع والألعاب المبتذلة، وربما يزعجكم ذلك أحياناً أو يُغضبكم أو ربما يجعل منكم مربّينَ أفضل.

لقد كتبتُ الكتابَ الذي كنت أتمنى لو أنني قرأته عندما صرت أمّاً، وأتمنى من كل قلبي لو أن والديّ قد قرآه.

تقديم

شاهدتُ مؤخراً فقرة للكوميدي مايكل ماكنتاير قال فيها إن هناك أربعة أشياء يجب أن نفعلها مع أولادنا: أن نُلبِسَهم، ونطعِمَهم، ونغسّلهم، ونُنَيّمهم. قال إنه قبل أن يصبحَ أباً كان يتخيل أن تربية الأطفال تتمحور حول الجري في المروج والتنزه والأكل في أحضان الطبيعة، لكن الحقيقة أثبتت أن كل يوم عبارة عن معركة مستمرة لجعلهم يقومون بهذه الأشياء الأربعة الأساسية. كان الجمهور يضحك وهو يشرح كيف كان يحاول إقناعهم أن يغسلوا شعورهم، أو يرتدوا معاطفهم، أو يخرجوا من المنزل، أو يأكلوا الخضار. كان الضحك صادراً عن آباء وأمهات، أشخاص مثلنا اختبروا هذه المشكلات الناجمة عن تربية الأطفال. فتربية الأطفال عمل شاق يمكن أن يكون مملاً أو محبِطاً ومخيّباً ومرهقاً، كما يمكن أن يكون في الوقت نفسه مليئاً بالمتعة والفرح والحب والروعة.

عندما تغرق في التفاصيل الصغيرة لصحون الطعام، وأمراض الأطفال، ونوبات البكاء والنزق (عند الأطفال والمراهقين على حد سواء)، أو عندما تنتهي من عملك اليومي لتعودَ إلى عملك الحقيقي الذي يتضمن تنظيف الكرسي من بقايا الموز العالقة في الشقوق، أو رسالة أخرى من مدير المدرسة يطلب فيها حضورك إلى المدرسة، فمن الصعب أن تقيّمَ أداءك كمربٍّ من منظور موضوعي محايد. يهدف هذا الكتاب إلى تقديم تلك الصورة الكبيرة التي تساعدك على التمييز بين الأشياء المهمة والأشياء التافهة وما يمكنك أن تفعله لتساعد أطفالك على تحقيق ذواتهم وطموحاتهم.

يكمن جوهر التربية في العلاقة التي تبنيها مع أطفالك. فلو كان الناس نباتاتٍ لكانت العلاقة بمنزلة التربة. فالعلاقة تدعم وتغذي وتحض على النمو، أو تقف عائقاً في طريقه. فمن دون هذه العلاقة التي تحقق للطفل سنداً يتكئ عليه فإن إحساسه بالأمان سيتزعزع. إذ يجب أن تكون هذه العلاقة مصدراً للقوة بالنسبة إلى طفلك وإلى أطفاله في يوم من الأيام أيضاً.

بصفتي معالجة نفسية، استمعتُ وتحدثت إلى أشخاص يعانون من المشكلات المختلفة التي تنطوي عليها تربية الأطفال. وقد مكّنني عملي هذا من الاطلاع على الطرق التي تتدهور بها العلاقات وكيفية ترميمها ثانية. يهدف هذا الكتاب إلى التركيز على الأشياء العوامل المهمة في التربية. ويشمل ذلك مواضيعَ تتعلق بالطريقة التي يجب أن تتعاطى فيها مع المشاعر – مشاعرك ومشاعر أطفالك – وكيف تقترب من أطفالك في محاولة لفهمهم أكثر وتتواصل معهم بشكل حقيقي عوضاً عن الانزلاق في تلك الأنماط الجامدة حول النزاع والانسحاب.

أعتمد في هذا الكتاب على مقاربة التربية من منظور طويل الأمد وليس على مجموعة من النصائح والخدع. إذ إن اهتمامي ينصبُّ على الطريقة التي نتعامل فيها مع أطفالنا وليس على الأساليب التي تمكّننا من استغلالهم والتحكم فيهم. لذلك أشجع قرائي على التمعّن في نشأتهم لاستخلاص الإيجابيات والتخلص من السلبيات والإفادة من ذلك كله في تربيتهم لأطفالهم وأولادهم. لذلك سأتطرق إلى الأساليب التي يمكننا من خلالها تطوير علاقاتنا وجعلها مناخاً مناسباً لتنشئة أطفالنا. كما أنني سأبيّن التأثيرَ الذي تحمله مواقفنا أثناء فترة الحمل في الرابطة التي تتشكل مع أطفالنا في المستقبل، وكيفية التعامل مع الرضيع والطفل والمراهق والأولاد في سنوات النضج الأولى بحيث ننجح في تأسيس علاقة تكون مصدراً لقوتهم وتحقق لك الرضى في الوقت نفسه. كل هذا سيؤدي بالنتيجة إلى الحدّ من المشكلات الناشئة عن إلباس أطفالك، وإطعامهم، وغسيلهم، ووضعهم في السرير.

هذا الكتاب ليس موجهاً للأهالي الذين يحبون أولادَهم فقط، بل أيضاً لأولئك الذين يرغبون في تقدير أولادهم والإعجاب بهم.

الجزء الأول

إرث التربية

هذه الكليشيه صحيحة: الأطفال لا يفعلون ما نقوله لهم بل يقلّدون ما نفعله نحن. فقبل أن ننظر في سلوك أطفالنا من المفيد – والضروري حتى – أن نبحث عن قدواتهم الأولى. وأحد هذه القدوات هو أنت.

هذا الجزء من الكتاب عنك أنت لأنك ستكون أحد العوامل الرئيسة المؤثرة على أطفالك. سأقدم هنا أمثلة على الطريقة التي يمكن فيها للماضي أن يؤثر في الحاضر عندما يتعلق الأمر بعلاقتك مع أطفالك. كما سأتحدث عن المشاعر القديمة التي يمكن للطفل أن يحرّكها فينا فنتخذها أساساً لسلوكاتنا غير الصحيحة في تعاملنا معه. ومن ثم سأبحث في أهمية التمحيص في الناقد الكامن داخلنا لكي نحدَّ من آثاره المدمرة على الجيل اللاحق.

الماضي يعود للانتقام منا (ومن أطفالنا)

الطفل بحاجة إلى الدفء والاحتضان، والملامسة، وحضورك الجسدي، والحب المعزز بالحدود، والتفهم، واللعب مع أشخاص آخرين من الأعمار كافة، والتهدئة والملاطفة، والكثير من رعايتك ووقتك. كم يبدو ذلك سهلاً؛ دعونا نُنهي الكتابَ هنا. لكن الأشياء ليست بهذه السهولة بسبب المعوّقات الكثيرة. إذ يمكن لحياتك أن تشكل عائقاً: ظروفك ورعاية الأطفال والمال والمدرسة والعمل وضيق الوقت والمشاغل التي لا تنتهي. وهذا ليس كل شيء، كما نعرف جميعاً.

لكن العائق الأكبر يمكن أن يتمثلَ في ما قدّمه لنا أهلُنا عندما كنا أطفالاً وأولاداً. وإن لم نتمعّن في طريقة تنشئتنا وإرث التربية الذي نحمله معنا فسوف يعود هذا الإرث للانتقام منا. إذ ربما وجدتِ نفسك في وقت ما وأنت تقولين شيئاً من قبيل: "ما إن فتحت فمي حتى خرجت منه كلمات أمي". لا بأس بذلك لو أن كلمات أمهاتنا كانت تغمرنا بالمحبة والحنان وتُشعرنا بالأمان، لكن مفعولها غالباً ما يكون مغايراً.

يمكن أن تتمثلَ العوائقُ في أشياءَ مثل فقداننا للثقة وتشاؤمنا وخطوط دفاعنا، التي تمنع تدفق مشاعرنا، وخوفنا من الانغماس في مشاعرنا. أو عندما يتعلق الأمر بأطفالنا بالتحديد، يمكن لهذه العوائق أن تتولد من الأشياء التي تزعجنا فيهم، والآمال التي نعلّقها عليهم، أو من خوفنا عليهم. فنحن لسنا سوى حلقة في سلسلة تمتد من الماضي البعيد إلى المستقبل غير المنظور.

الجيد في الأمر هو القدرة على إعادة تشكيل هذه الحلقة، ما يعود بالفائدة على حياة أطفالك وأطفالهم المستقبليين ويمنحك الفرصة لكي تبدأ من جديد. إذ ليس عليك أن تفعل الأشياءَ نفسها التي وقعت عليك، بل يمكنك التخلص من الأشياء التي تراها سلبية وغير مفيدة. فإن كنت أباً أو أماً، أو على وشك أن ترزق بطفل، يمكنك استرجاع طفولتك والتفكير في الأشياء التي حدثت لك وشعورك حيالها الآن، وبعد ذلك تستطيع تقييم كل تلك الأشياء والتركيز على ما تحتاجه في مهمتك القادمة.

فإن كنت قد تلقيت، في فترة تنشئتك، الاحترامَ بصفتك شخصاً فريداً وقيّماً والحبَّ غير المشروط والرعاية اللازمة وتمتعت بعلاقات إيجابية مع أفراد أسرتك، فهذا يعني أنك مبرمجٌ لتأسيس علاقات إيجابية مثمرة. وبالمقابل فإن ذلك يؤهلك للمساهمة في بناء عائلتك ومجتمعك بشكل فعّال. فإن كانت الحالة على هذه الشاكلة فإن التمحيص في تفاصيل طفولتك ونشأتك لن يكون عملية مؤلمة.

أما إذا كانت طفولتك مغايرة لذلك – وهذه حالة معظمنا – فإن التدقيق فيها سيجلب الكثير من الاضطراب والقلق العاطفي. وأعتقد أن من الضروري التعاطي مع هذا القلق بهدف تجنّب نقله إلى

أطفالنا. إذ إن معظم الأشياء التي نرِثها غالباً ما تقبع خارج نطاق وعينا، ما يجعل من الصعب التأكد إن كانت ردودُ أفعالنا على أطفالنا نابعة من الموقف الآني أم أنها متجذرة في ماضينا.

أعتقد أن هذه القصة كفيلة بتوضيح ما أعنيه. روتها لي تاي، وهي أمٌّ مُحبّة ومعالجة نفسية متمرسة تقوم بتدريب المعالجين النفسيين. وقد حرصتُ على ذكر هذين الدّورَين اللذين تؤديهما لكي أوضح أن حتى أولئك الذين يتمتعون بوعي كبير ونوايا حسنة معرَّضون للانزلاق في نوع من الارتكاس الزمني العاطفي رداً على ماضيهم وليس على ما يحدث في الحاضر. تبدأ هذه القصة عندما تصرخ إيميلي – وهي في السابعة من العمر – طالبة المساعدة من أمها لتحريرها بعد أن علقت في هيكل حديدي للتسلق.

طلبت منها أن تنزل، وعندما قالت إنها لا تستطيع النزول بدأت أشعر بالغضب. اعتقدتُ أنها تسعى إلى لفت الانتباه وأن بمقدورها النزول من تلقاء نفسها بسهولة. صرخت عليها: ”انزلي على الفور!“.

نزلت أخيراً. ثم حاولت أن تمسك بيدي لكنني كنت لا أزال غاضبة، وعندما نهَرتُها أخذت بالعويل.

بعد أن عدنا إلى المنزل وحضّرنا الشاي معاً هدأت قليلاً وتناسيتُ الموضوع برمّته قائلة في نفسي ”يا إلهي ما أغلظ الأولاد“.

بعد أسبوع من هذه الحادثة، كنا في حديقة حيوانات وكان هناك هيكل آخر للتسلق. وعندما نظرتُ إليه انتابني إحساسٌ عابر بالذنب. ومن الواضح أن إيميلي تذكرت ما حصل في الأسبوع السابق لأنها نظرت إليّ بشيء من الخوف.

سألتها إن كانت ترغب في اللعب عليه. وعوضاً عن الجلوس في المقعد والعبث بهاتفي وقفتُ بالقرب من الهيكل وأخذت أراقبها. عندما شعرت أنها علقت رفعت يدها نحوي طالبة المساعدة. ولكن في هذه المرة حاولت تشجيعها. قلت لها: ”ضعي قدماً هناك وأخرى هناك وامسكي بذلك القاطع وسوف تتمكنين من تحرير نفسك“. ونجحت في ذلك.

عندما نزلت سألتني: ”لماذا لم تساعديني في المرة السابقة؟“.

فكرتُ في الأمر وقلت لها: ”عندما كنتُ صغيرة كانت نانا تعاملني كالأميرات وتحملني دائماً وتنبّهني باستمرار. كنت أشعر أنني عاجزة عن القيام بأي شيء بمفردي ما أفقدني ثقتي بنفسي. لا أريد لذلك أن يحدث لك وهذا هو السبب الذي منعني من مساعدتك على النزول من الهيكل في الأسبوع الماضي. كما تذكرت عندما كنت في سنّك ولم يكونوا يسمحون لي بالنزول من تلقاء نفسي. لقد انتابني الغضب فتصرّفتُ معك بعصبية ولم يكن ذلك منصفاً“.

نظرت إيميلي إلي وقالت: ”آه، اعتقدتُ حينها أنك لم تكوني مبالية بما يحدث لي“.

”لا، لا“، قلت لها. ”الأمر ليس هكذا، ولكن في تلك اللحظة لم أكن أدرك أنني غاضبة من نانا وليس منك أنت. أنا آسفة لما حصل“.

على غرار ما حدث لتاي، من السهل إطلاق الأحكام أو الافتراضات الفورية حول ردود أفعالنا العاطفية من دون التفكير في أن ما نفعله يمكن أن يكون ردّاً على أشياءَ حصلت لنا في الماضي وليس نتيجة لما يحدث الآن.

ولكن عندما نشعر بالغضب – أو عندما يعترينا أي شعور قوي آخر، مثل الاستياء والإحباط والغيرة والقرف والذعر والعصبية والرهبة والخوف، إلخ – رداً على شيء يفعله أو يطلبه أطفالنا، من المفيد أن نفكر في الأمر بمنزلة إنذار. ليس إنذاراً بأن أطفالنا يرتكبون خطأ بالضرورة ولكن بأن ردود أفعالنا ناجمة عن تجاربنا الشخصية في الماضي.

غالباً ما تتلخص آلية هذا النمط السلوكي بما يلي: عندما تتعامل مع أطفالك بغضب، أو تبدي أيَّ شعور قوي آخر، فذلك لأنها الطريقة التي تعلّمتَها لتحصين نفسك ضد المشاعر التي اجتاحتك عندما كنت في سنّهم. إذ إن سلوكهم، خارج دائرة وعيك، يهدّد باستحضار تلك المشاعر القديمة كاليأس والتوق والعزلة والغيرة والعوز. ولذلك فإنك تلجأ إلى الخيار الأسهل بشكل لاشعوري: فعوضاً عن تحسُّس ما يشعر به طفلك، تبحث عن منفذ سريع في الغضب أو الإحباط أو الذعر.

تعود المشاعر النابعة من الماضي، في بعض الأحيان، إلى أكثر من جيل واحد. كانت أمي ترى في زعيق الأطفال وهم يلهون شيئاً مزعجاً للغاية. وقد لاحظتُ أن شعوراً مماثلاً ينتابني لدى أي ضجة تحدثها ابنتي ورفيقاتها رغم أنهنّ كن يلهونَ بمتعة وفرح كما يفعل الأطفال. حاولت أن أبحث عن السبب فسألتُ أمي ماذا كان يحدث عندما تصدر ضجة أثناء اللعب في طفولتها. قالت لي إن أباها – أي جدّي – كان قد تجاوز الخمسين عندما وُلِدَت وغالباً ما كان يعاني من الصداع وكان على الأطفال أن يتحركوا بهدوء شديد في المنزل تجنّباً للعقاب.

ربما تخشى الاعتراف بأن غضبك من طفلك في بعض الأحيان يهيمن عليك نتيجة اعتقادك أن ذلك يفاقم مشاعر الغضب تلك أو يجعلها تبدو حقيقية أكثر. لكن تسمية مشاعرنا المزعجة والبحث عن سردٍ بديل لتوصيفها، سردٍ لا يحمّل أطفالنا المسؤولية عنها، يعني أننا لا نلقي باللائمة عليهم لإثارتها فينا. فإن نجحت في ذلك ستتجنّب الوقوع تحت تأثير تلك المشاعر في حساب طفلك. ومع أنك لن تفلحَ دوماً في تفسير مشاعرك، فإن ذلك لا ينفي وجود الأسباب الموجبة له، ومن المفيد أن تتمسك بهذه القناعة.

من المحتمل أن يكمن أحد الأسباب في شعورك، عندما كنت طفلاً، أن الأشخاص الذين أحبوك لم يكونوا معجبين بك على الدوام. وربما كانوا يجدونك في بعض الأحيان شخصاً مزعجاً أو مخيّباً للآمال أو تافهاً أو مُتعِباً أو بليداً أو غبياً. وعندما يذكّرك سلوكُ طفلك بهذه الأشياء يتحرك فيك شيء ما فتلجأ إلى الصراخ أو الارتكاس إلى ذلك السلوك السلبي المتأصل فيك.

ليس بالأمر الهيّن أن تصبحَ أباً أو أماً. فبين ليلة وضحاها يحتلّ طفلك قمة أولوياتك على مدار الساعة. حتى أن ذلك يمكن أن يجعلك تدرك الصعوبات التي كان يواجهها أبواك فتقدّرهما أكثر أو تتماهى معهما أو تشعر بعاطفة أكبر نحوهما. لكنك بحاجة إلى التماهي مع أطفالك أيضاً. فالتفكير في المشاعر التي كانت تغمرك عندما كنت في سن طفلك سوف يساعدك في التماهي مع مشاعر طفلك، ما يعينك على فهمهم والتعاطف معهم عندما يتصرفون بطريقة تدفعك إلى إبعادهم عنك.

كان لديّ زبون اسمه أوسكار تبنّى طفلاً صغيراً عمره ثمانية عشر شهراً. كلما كان ابنُه يوقع الطعام على الأرض، أو يرفض تناول طعامه، كان أوسكار يعتمل غضباً. سألته عما كان يحدث له في طفولته عندما يسقط الطعام أو يرفض تناوله؟ قال إن جدّه كان يضربه على أصابعه بمقبض السكين ويطرده من الغرفة. وبعد أن عاينَ المشاعر التي كانت تنتابه في طفولته من جرّاء هذه المعاملة شعر بالشفقة على نفسه ما دفعه إلى التعاطف مع ابنه والصبر عليه.

من السهل علينا الافتراض أن مشاعرنا مرتبطة بما يحدث أمامنا وليست ردَّ فعلٍ على أشياء حصلت في الماضي. تخيَّل، على سبيل المثال، أن لديك طفلاً في الرابعة من العمر يحصل على كومة من الهدايا في عيد ميلاده وتسارع أنت إلى وصفه بالطفل المدلل والفاسد لرفضه التنازل عن إحدى ألعابه الجديدة.

ما الذي يحصل هنا؟ منطقياً، لا يتحمل الطفل مسؤولية تلقّيه الكثير من الهدايا. وربما تفترض، بشكل غير واعٍ، أنه لا يستحق هذه الأشياء كلها فيتجلى غضبك في تلك النبرة الحادة أو في اعتقادك اللامنطقي أن عليه أن يكون أكثر نضجاً.

أما إذا بحثت في ماضيك وعاينتَ مشاعرَ الغضب التي نشأت تجاه طفلك فربما تكتشف أن الطفل الكامن في داخلك مأخوذ بالغيرة أو بدافع المنافسة. وربما يكون قد طُلبَ إليك، وأنت في سن الرابعة، أن تشارك أشياءَ مع الآخرين لم تكن ترغب في مشاركتها، أو أنك ببساطة لم تكن تحصل

على الكثير من الأشياء، ولكي لا تشعر بالحزن على الطفل الذي كنتَه في الرابعة من عمرك فإنك تُبدي هذه العدوانية نحو طفلك.
يذكّرني هذا برسائل الكراهية والنبرة السلبية في وسائط التواصل الاجتماعي التي يتلقاها الأشخاص المشهورون من الكثيرين. وإذا قرأنا بين السطور فإن ما يبدو أن هذه الرسائل تقوله أكثر من أي شيء آخر هو: ليس من العدل أن تكون أنت مشهوراً بينما لا أتمتع أنا بمثل هذه الشهرة. ومن الشائع جداً أن نغارَ من أولادنا. فإن كنت تشعر بالغيرة عليك أن تعترف بذلك عوضاً عن التعاطي بسلبية مع طفلك نتيجة لهذا الشعور، فالأطفال في غنىً عن عقد آبائهم وأمهاتهم.
يتضمن هذا الكتاب تمارينَ من شأنها أن تساعدك على فهمٍ أعمقَ لما أتحدث عنه هنا. فإن لم تجد فيها الفائدة يمكنك أن تتجاوزها وتعود إليها في وقت لاحق ربما عندما تكون جاهزاً للتعاطي معها.

تمرين: من أين يأتي هذا الشعور؟

حين ينتابك الغضب في المرة القادمة تجاه طفلك (أو أي شعور قوي من هذا النوع)، عوضاً عن التعبير الفوري عن هذا الشعور توقف واسأل نفسك: هل يتعلق هذا الشعور بهذا الموقف وبطفلي في الوقت الحاضر؟ وكيف أمنع نفسي من التماهي مع شعوره في هذه اللحظة؟
تتمثل إحدى الطرق الجيدة في لجمِ ردة الفعل المباشرة في أن تقول: "يلزمني بعض الوقت للتفكير فيما يحدث"، ثم تستغل ذلك الوقت لتهدئة نفسك. فحتى لو كان طفلك بحاجة إلى نوع من التوجيه، لا فائدة ترجى من ذلك عندما تكون غاضباً. وإن حاولت توجيه طفلك عندها فكل ما سيسمعه هو هديرك فقط وليس ما تحاول أن تقوله له.
بمقدورك اللجوء إلى الشكل الثاني من التمرين حتى لو لم يكن لديك أطفال. فكّر كم مرة تشعر بالغضب، أو بتفوقك الأخلاقي على الآخرين، أو بالاستياء، أو بالذعر أو الخجل ربما، أو بالاشمئزاز من نفسك وإحساسك بالانفصال عن الواقع. ابحث عن الأنماط التي تحكم ردود أفعالك. فكر في المرة الأولى التي انتابك هذا الشعور، ثم قم بتعقّبه إلى فترة الطفولة عندما بدأت تتصرف على هذا النحو، وربما تدرك أن هذا السلوك قد تحوّل إلى عادة. بكلمات أخرى، غالباً ما تكون ردودُ أفعالك نوعاً من العادة أكثر مما هي نتيجة لموقف ما في الحاضر.

الخلل والإصلاح

في عالم مثالي، يمكننا أن نسيطر على أنفسنا قبل أن نتسرّعَ تحت وطأة شعور ما. فلا نصرخ أبداً على أطفالنا أو نهدّدهم أو ندفعهم إلى الشعور بالذنب بأية طريقة. بالطبع، نُجانِب الواقع كثيراً إن اعتقدنا بقدرتنا على ذلك باستمرار. انظروا إلى تاي، فهي معالجة نفسية متمرسة ومع ذلك فقد تصرفت بدافع من الغضب لأنها اعتقدت أنه نابع من الحاضر. لكن الشيء الذي فعلته، والذي علينا أن نتعلمه، لتخفيف الأذية هو ما يسمى "الخلل ورأب الصّدع". الخلل – أي عندما يسيئ أحدُنا فهمَ الآخر، أو نبني افتراضاتٍ خاطئة، أو عندما نُلحق الأذية بشخص ما – حتمية في أي علاقة مهمة أو حميمة أو عائلية. والمهم في الموضوع هنا ليس الخلل، بل رأب الصدع.

يتم رأب الصدع في العلاقات من خلال العمل أولاً على تغيير ردود أفعالك، أي أن تدرك الأشياءَ التي تستفزك وتستخدمَ هذه المعرفة في تغيير سلوكك. أما إذا كان طفلك على درجة كافية من الوعي، فيمكنك عندها اللجوء إلى الكلمات والاعتذار، كما فعلت تاي مع إيميلي. وحتى لو أدركتَ أنك تصرفت بخشونة مع طفلك بعد زمن طويل، يمكنك دوماً تفسير الخطأ الذي ارتكبتَه. فهذا يعني الكثير للطفل، وحتى للأولاد البالغين، عندما يقوم أحد الأبوين برأب الصدع. انظر إلى القناعة التي كانت تحملها إيميلي فقد افترضت أن تاي لم تكن تأبه لها بطريقة ما. تخيّل الفرحة التي غمرتها حين عرفت أن أمها حريصة عليها كل الحرص وأنها كانت في حيرة من أمرها.

سألتني إحدى الأمهات مرة إن كان الاعتذار للأطفال شيئاً ينطوي على خطورة. ثم سألتني: ''ولكن أليس من الضروري أن يعتقدون أنك على صواب لكي يشعروا بالأمان؟'' لا! ما يطلبه الأطفال منا هو أن نكون كما نحن على حقيقتنا، وليس مثاليين.

فكر في طفولتك: هل شعرت بالاستياء أو الذنب أو حتى بالمسؤولية عن أمزجة أهلك السيئة؟ فإن حدث ذلك لك، فمن السهل جداً رَأبُ هذا الشعور بالذنب عبر نقله إلى شخص آخر، وغالباً ما يكون أطفالنا ضحايا هذه العملية.

إن غرائز الأطفال تخبرهم عندما نكون منسجمين معهم أو مع ما يحصل، وإن تظاهرنا بهذا التناغم فإننا نعمل على قتل غرائزهم. فإن تظاهرنا مثلاً، بصفتنا أشخاصاً راشدين، أننا عصيّون على ارتكاب الأخطاء فإن ذلك سيخلق طفلاً يصدّق أي شيء – ليس فقط ما نقوله له، بل ما يقوله له أي شخص كان. وبالتالي فإنهم يصبحون لقمة سائغة لأشخاص لا تهمّهم مصلحتهم على الإطلاق. فالغريزة أحد المكوّنات الرئيسة للثقة والكفاءة والذكاء، لذلك من الحكمة ألا تعمل على تدميرها أو إضعافها.

التقيت مارك عندما جاء إلى ورشة عمل كنت أديرها حول تربية الأطفال بعد أن اقترحت زوجتُه طوني عليه حضورها. في ذلك الوقت كان ابنهما توبي في الثانية تقريباً. قال لي مارك إنه وزوجته كانا قد اتفقا على عدم الإنجاب لكن طوني غيّرت رأيّها في الأربعين. وبعد سنة من المحاولة وسنة أخرى من تقنية أطفال الأنابيب، حملت طوني.

بعد أن بذلنا جهوداً كبيرة في الحصول على طفل، أشعر بالدهشة الآن عندما أفكر بالصورة المشوشة التي كانت في ذهني عن تربية الأطفال. أعتقد أنني أخذت هذه الصورة من مشاهدة التلفاز، حيث يكون الطفلُ نائماً في سريره معظم الوقت ولا يبكي إلا فيما ندر.

بعد ولادة توبي اختفت العفوية والمرونة من حياتنا، وحلَّ مكانهما ذلك السأم الناشئ من تربية الطفل، وتكريس أحدنا منا لوقته على مدار الساعة للاهتمام بالطفل، ما جعلني أتأرجح بين مشاعر الاستياء والاكتئاب.

بعد مضي سنتين الآن، ما زلت عاجزاً عن التمتع بحياتي. لا نتحدث عن أي شيء سوى توبي، وإن حاولتُ التطرّق إلى أي موضوع آخر فإن حديثي مع زوجتي سرعان ما يعود إلى توبي في أقلَّ من دقيقة. أعرف أنني أتكلم عن الموضوع بأنانية لكن ذلك لا يقلّل من استيائي وعصبيّتي. ولكي أكون صريحاً، لا أستطيع أن أتخيل أنني سأعيش طويلاً مع طوني وتوبي.

طلبتُ من مارك أن يحدثني عن طفولته، لكنه اكتفى بالقول إنه غير مهتمٍّ بالدخول في هذه التفاصيل معي لأن طفولته كانت طبيعية تماماً. وبصفتي معالِجة نفسية فقد فهمتُ عبارة ''غير مهتمّ'' بمنزلة إشارة إلى أنه يريد أن ينأى بنفسه عن تلك الفترة. شعرتُ أن الأبوّة كانت تثير فيه مشاعرَ يرغب في تفاديها.

سألتُ مارك ماذا تعني كلمة ''طبيعية''. أخبرني أن والده ترك المنزل عندما كان في الثالثة ومع مرور الوقت كانت زياراته تخف بالتدريج. مارك مُحِق: هذه طفولة طبيعية. لكن ذلك لا يعني أن

غيابَ أبيه لم يؤثر فيه.
ثم سألته عن مشاعره تجاه اختفاء أبيه لكنه لم يستطع أن يتذكر. قلتُ له ربما يكون الأمر مؤلماً إلى درجة لا يمكنه معها استرجاع مشاعره حيال الأمر، وربما كان من الأسهل عليه أن يتصرّف على غرار أبيه ويهجرَ طوني وتوبي كيلا يضطرَّ إلى فتح ذلك الصندوق المليء بالعواطف الجيّاشة. قلت له إنه بحاجة ماسة إلى فتح ذلك الصندوق لأنه، من دون ذلك، لن يكون قادراً على تحسّسِ حاجة ابنه إليه وسوف يُثقل كاهلَ طوني بالعبء نفسه الذي فُرِضَ عليه هو. لم أكن متأكدة من خلال ردة فعله أنه قد سمعَ فعلاً ما كنت أقوله له.

مضت ستة أشهر قبل أن ألتقي بمارك ثانية في ورشة عمل أخرى. قال لي إنه كان يشعر بالكآبة وعوضاً عن التغاضي عن المشكلة قرر الخضوع للعلاج. ثم أخبرني أنه فوجئ عندما وجد نفسه يبكي ويصرخ في عيادة الطبيب النفسي بسبب رحيل أبيه.

ساعدني العلاج على وضع مشاعري في المكان المناسب مع رحيل أبي، وليس في التفكير بأنني لم أُخلق لهذه العلاقة أو لأكونَ أباً.

لا أنكر أنني لا أزال أعاني من السأم، أو الاستياء أحياناً، لكنني أعرف الآن أن استيائي هذا ينتمي إلى الماضي. أعرف أن توبي ليس هو السبب.

أستطيع أن أرى الهدفَ من هذا الاهتمام الذي أمنحه لتوبي الآن؛ أن أزرع فيه شعوراً جيداً، ليس الآن فقط بل في المستقبل أيضاً. أنا وطوني نغدق عليه الكثير من الحب ونأمل أن يكون شخصاً مُحِباً عندما يكبر لكي يشعر بقيمته. ليس هناك أي علاقة تجمعني بأبي. أعرف أن توبي يحصل مني على أشياءَ فشلَ أبي في منحها لي، وأننا نؤسس لعلاقة رائعة.

إن إدراكي لهدف ما أقوم به الآن قد حوّلَ معظم شعوري بالسّخط إلى نوع من الأمل والامتنان. كما أشعر أنني صرتُ أقربَ إلى طوني الآن. أصبحتُ أكثر اهتماماً بتوبي الآن وأكثر تواجداً في حياته، وقد حرّر ذلك طوني وفسح لها المجالَ للتفكير في أشياءَ أخرى أيضاً.

رأبَ مارك الصدع في علاقته مع توبي – أي رغبته في هجره – من خلال البحث في ماضيه بهدف إدراك ما كان يحدث في الحاضر. ومن ثم نجح في تغيير موقفه من العيش مع ابنه. بدا الأمر وكأنه لم يستطع إظهار حبّه إلى أن قام بتحرير نفسه من حزنه وألمه.

ترميم الماضي

سألتني مرّة امرأة مُقبِلة على الأمومة عن النصيحة التي أقدّمها لشخص سيصبح أباً أو أماً. قلت لها، بغض النظر عن عمر طفلك فإنه سيذكّركِ على المستوى الجسدي بالمشاعر التي كانت تنتابك عندما كنتِ في سنٍّ مشابه. نظرت إليّ بشيء من الذهول.

بعد سنة أو أكثر قالت لي الأم نفسها، وطفلها عند قدميها، إنها لم تفهم ما قلتُه لها في لقائنا الأول، لكنها تذكرته وهي تعتاد دورها الجديد، حيث بدأت تفهم معناه، إضافة إلى أنه ساعدها على التماهي مع طفلها أيضاً. لن تتذكري بشكلٍ واعٍ معنى أن تكوني طفلة، لكنكِ ستتذكرين ذلك على مستويات أخرى لأن طفلك سوف يذكرك بذلك باستمرار.

من الشائع أن ينسحبَ أحد الأبوين من حياة طفله في سنٍّ مشابهة لانسحاب أحد أبويه من حياته هو. أو أنه يرغب في الانسحاب عاطفياً عندما يبلغ طفلُه السنَّ نفسه الذي شعر فيه بالعزلة. يقدّم مارك مثالاً كلاسيكياً عن شخص لم يكن يرغب في التعاطي مع المشاعر التي كان طفله يثيرها فيه.

ربما ترغب في الهرب من هذه المشاعر، ومن طفلك أيضاً، ولكن إن فعلتَ ذلك فسوف تنقل إلى طفلك ما حدث لك في طفولتك. كما سيكون هناك الكثير من الأشياء الجيدة التي تنقلها أيضاً – مثل الحب الذي تلقّيتَه – ولكن ما لن ترغب في نقله إلى طفلك هو خوفك الموروث وكراهيتك وعزلتك وسُخطك. سوف تجتاحك في بعض الأحيان مشاعرُ مقيتة تجاه طفلك أو أثناء تواجدك معه، تماماً كما تشعر في بعض الأحيان تجاه شريكك، أو أبيك أو أمّك، أو صديقك، أو حتى تجاه نفسك. فإن اعترفتَ بذلك لن تقومَ بمعاقبته بسبب تلك المشاعر التي يحرّكها فيك.

إذا شعرتَ، كما حصل مع مارك، بالاستياء من الحياة العائلية نتيجة إحساسك بالتهميش، فيمكن أن نعزو السبب إلى تهميشك في طفولتك من قبل أحد أبويك. ويمكن لهذا الاستياء أن يأخذ شكل السأم أحياناً أو الاحساس بالانفصال عن طفلك.

يعتقد بعض الأهل أنني أبالغ عند استخدام كلمات مثل "الهجر" و"الاستياء". يقول لي البعض: "أنا لا أشعر بالاستياء من أطفالي. أرغب أحياناً في العزلة والهدوء، لكنني أحب أطفالي". أنا أفكر في الهجر بصفته طيفاً. في النهاية القصوى لهذا الطيف هناك الهجرُ الفعلي المتمثّل في الخروج الجسدي التام من حياة الطفل، كما فعل والدُ مارك. لكنني أنظر إلى الهجر أيضاً بصفته سلوكاً يتضمّن نَهرَ طفلك عندما يرغب في لفت انتباهك أو عدم الاستماع إليه عندما يحاول – على سبيل المثال – أن يُريكَ إحدى رسوماته (ما يعني أن طفلك يحاول، بطريقة ما، أن يكشف لك عن شخصيته).

يمكن لهذا الشعور بالرغبة في التخلص من طفلك، أو في قضائه وقتاً طويلاً في النوم واللعب وحده بعيداً عنك قبل أن يكون جاهزاً لذلك كيلا يأخذ من وقتك، أن يظهرَ عندما تحاول تفادي التماهي معه لأنه يحرّض فيك ذكريات مؤلمة عن طفولتك. ونتيجة لذلك ترى نفسَك عاجزاً عن الاستسلام لمطالبه. صحيحٌ أننا نقول لأنفسنا إننا نتخلص من أطفالنا لكي نتفرّغَ لأشياءَ أخرى في حياتنا، مثل العمل والأصدقاء ومشاهدة الأفلام والمسلسلات، لكن اللّومَ يقع علينا بصفتنا أشخاصاً راشدين. إذ إننا نعرف أن هذه المرحلة التي يحتاجنا فيها الطفل هي مجرّد مرحلة عابرة، بينما يمكننا التفرّغ لعملنا وأصدقائنا وهواياتنا في الأوقات التي لا يكون هذا المخلوق الصغير بحاجة ماسّة إلينا.

من الصعب علينا أن نواجه هذه المشكلة، أن نتوقف عن نقل المعاملة السيئة التي تعرّضنا لها في طفولتنا إلى الجيل الجديد. علينا أن ندققّ فيما نشعر به ونتأمّل فيه عوضاً عن التصرّف بناءً على مشاعرَ لا نفهمها جيداً. كما يمكن لمعالجتنا للطرق السلبية التي نرغب في اتباعها – مثل الهرب، كما هو الأمر في حالة مارك مثلاً – أن تولّدَ شعوراً بالعار أيضاً. وفي حالة كهذه نميلُ إلى نوعٍ من العدوانية لكي نتفادى هذا الشعور بالعار. وإذا فعلنا ذلك فإننا لا نغيّر شيئاً، بل ننقل هذا الشعور بالعار إلى جيلٍ آخر. لكن العار لا يقتلنا. فعندما ندرك ماهيّة ما يحدث يمكننا أن نحوّلَ عارَنا إلى نوعٍ من الفخر لأننا أدركنا الطريقة القسرية التي تصرّفنا بها وعرفنا السبيلَ إلى تغييرها.

المهم في الأمر هو أن تشعر بالارتياح مع أطفالك وتجعلهم يشعرون بالأمان وأنك ترغب في التواجد معهم. وتشكل الكلماتُ التي نستخدمها جزءاً من ذلك؛ أما الجزء الأكبر فيتمثّل في الدفء واللمسة والنيّة الطيبة والاحترام الذي نُبديه نحوهم: احترام مشاعرهم وشخصياتهم وآرائهم وتأويلهم لعالمهم. بكلمات أخرى، يجب أن نعبّرَ عن الحب الذي نكنُّهُ لهم عندما يكونون مستيقظين، وليس فقط عندما يبدون جميلين وهم نائمون.

إذا شعرتَ أنك بحاجة إلى استراحة من أطفالك في كل ساعة وكل يوم، فإن ما تحتاج إليه في الحقيقة هو التخلّص من المشاعر التي يحرّكونها فيك. ولكي تتجنّب الوقوع تحت سيطرة هذه المشاعر عليك أن تفكر في نفسك عندما كنتَ طفلاً بنوع من العطف والحنوّ. وعندما تنجح في تحقيق ذلك، يمكنك أن تتماهى مع حاجة أطفالك وتوقهم إليك. من الضروري، طبعاً، الاعتماد على جليسة أطفال بين الفترة والأخرى للانصراف إلى بعض المُتع في حياتك الخاصة، ولكن إذا كانت هذه الرغبة في الابتعاد عن طفلك مشحونة وملحّة في معظم الأوقات فعليك أن تمتلك الشجاعة وتستحضرَ المشاعر التي كانت تعتريك عندما كنت في سنّ طفلك الآن.

تمرين: استحضار التجارب الطفولية بنوع من العطف

اسأل نفسك عن سلوك طفلك الذي يحرّض فيك المشاعر السلبية القوية. ماالذي حدث لك عندما تصرّفتَ على ذلك النحو في طفولتك؟

تمرين: رسالة من ذكرياتك

أغمض عينيك وحاول استحضار أولى ذكرياتك. يمكن أن تكون مجرد صورة أو شعور، أو ربما تنطوي على قصة. ما هو الشعور الطاغي في هذه الذكرى؟ ما هو تأثير هذه الذكرى فيك الآن؟ كيف تؤثر هذه الذكرى في الطريقة التي تربّي بها أطفالك؟ تذكّر: إذا طفى شعورٌ ما أثناء قيامك بهذا التمرين مثل الخوف من الشعور بالعار، والذي يدفعك إلى الإصرار على أنك محقٌ دوماً، على حساب طفلك ربما، يجب أن تشعر بالفخر للقبض على هذا الشعور عوضاً عن الإحساس بالانهيار تحت وطأته أو تفاديه والتمسّك بذلك السلوك الذي يُمليه عليك ذلك الشعور.

كيف نتكلم مع أنفسنا

كما قلت في بداية هذا الجزء، الأطفال لا يفعلون ما نقوله لهم بل يقلّدون ما نفعله نحن. فإذا كنتَ معتاداً على جَلد نفسك فمن المحتمل أن يكتسب طفلك هذه العادة المؤذية أيضاً.

تتمثل إحدى أولى ذكرياتي في رؤية أمي وهي تنظر في المرآة وتبحث عن العيوب الموجودة فيها. وعندما فعلتُ الشيء نفسه تماماً، بعد سنوات طويلة، أمام ابنتي المراهقة اللمّاحة قالت لي إنها تشعر بالاستياء عندما تراني أفعل ذلك، فاستمعتُ وتذكرتُ أن الشعور نفسه كان ينتابني أنا أيضاً.

غالباً ما تكمن أنماطُ عيشنا وسلوكنا الموروثة في الطريقة التي نتكلم بها مع أنفسنا، وخاصة عبر كاشف الأخطاء الداخلي. ففي معظم الأحيان تدور في رؤوسنا أحاديث وتعليقات نعتادها إلى درجة أننا لا ننتبه جيداً إلى ما تقوله. ولكن يمكن لهذا الصوت أن يكون ناقداً داخلياً قاسياً. ربما تقول لنفسك أشياءَ من قبيل، ''هذا لا يناسب أشخاصاً من أمثالي''، أو ''لا يمكنك الوثوق بأحد''، أو ''أشعر باليأس''، أو ''أنا لا أصلح لشيء، ويجب أن أقلعَ عن المحاولة''، أو ''لا يمكنني أن أقوم بأي شيء بشكل صحيح''، أو ''أنا بدين''، أو ''أنا عديم الفائدة''. عليك أن تتجنبَ مثل هذا النوع من الثرثرة ليس فقط لأنها ستترك تأثيراً كبيراً في مسار حياتك بل ستؤثر في حياة أطفالك أيضاً، ما سيدفعهم إلى إطلاق الأحكام على أنفسهم وعلى الآخرين.

إضافة إلى تعليم طفلك إطلاق الأحكام القاسية على الآخرين، فإن هذا الصوت الداخلي السلبي يعمل على تضخيم حالات مزاجية بسيطة وعابرة، وزعزعة ثقتنا بأنفسنا، وتوليد شعور بالنقص لدينا. كما أن هناك سبباً وجيهاً آخر يستوجب مراقبة الطريقة التي تتكلم بها مع نفسك: يبدو أننا ننقل أصواتَنا الداخلية إلى أطفالنا (إضافة إلى عاداتنا المرئية). فإذا كنت تبغي السعادة لأطفالك، فإن الناقد الذاتي القابع في داخلك أكثر ما يحول دون تحقيق ذلك.

إن تجارب الطفولة هي التي تحدّد شخصياتنا بصفتنا أشخاصاً راشدين – فهذه هي الطريقة الأساس لتطور البشر – ولكن من العسير التخلص منها. إذ يمكن للشخص أن يلاقي صعوبة بالغة في لَجمِ هذا الصوت الداخلي، ولكن عليك أن تلاحظ ذلك عندما يحدث وتشعر بالأهمية التي تنطوي عليها هذه الملاحظة.

إيلين أمٌّ لطفلين وتعمل كمساعدة في صالة فنية. وهي واعية تماماً لصوتها الداخلي السلبي:

غالباً ما يتمحور حول الفشل. أنني يجب ألا أُقدِمَ على أي شيء لأنني سأفشل... لن أقوم به بشكل جيد... وسوف أضع نفسي في موقف حرج. لذلك أمتنع عن الإقدام على أي شيء. ثم أنتقد نفسي لأنني لا أمتلك حسَّ المغامرة ولا أكرّس نفسي لفعل أي شيء. أقول لنفسي إنني لا أثبت على شيء، وأنني ضحلة ولا أملك أي شغفٍ أو خبرة في أي شيء. وأنا أقول لك هذا الآن، يمكنني أن أسمع هذا الصوت في رأسي وهو يقول، "نعم، نعم، كل هذه الأشياء صحيحة."

أشعر بالذنب عندما أفكر من أين جاءني هذا الصوت، لأنني أحب أمي كثيراً. طالما عرفتُ أنها تحبني، وطالما شعرتُ أنني محبوبة. لكن أمي من النوع الذي يسكنه القلق الدائم، الذي يرزح تحت شعور دائم بالخيبة، والمفعم بالسلبية. طالما كانت قاسية على نفسها. لا يمكنها أن تتقبّلَ أي إطراء. فردّاً على تعليق مثل "ما أطيب هذه اللزانيا!" تقول: "تنقصها النكهة، وفيها الكثير من الجبنة".

بطريقة ما، نقلت هذا الشعور بالنقص إلي وإلى أخواتي. إذ نمضي معظم أوقاتنا في التركيز على فشلنا ونستخدم ذلك بمنزلة دليلٍ على عدم كفاءتنا وإقناع نفسنا بعدم المحاولة. حصلتُ مرة على علامة سيئة في امتحان اللغة الفرنسية فشعرتُ أنها نهاية العالم.

تحاول أمي أن تكون إيجابية، لكن محاولتها تذهب هباءً نتيجة تعليق عفوي. في التجربة النهائية لقياس فستان العرس، عندما خرجتُ من غرفة تبديل الملابس زَمّت أمي شفتيها وبدا عليها القلق وقالت: "نعم، نعم، في يوم العرس، مع الأزهار وغطاء الرأس والأشياء الأخرى، سيبدو معقولاً". يمكن لإحساسها الدائم بالقلق هذا أن يدمّرَ الأشخاص المحيطين بها.

قالت إيلين إنه فضلاً عن هذا الناقد الداخلي الذي لا ينفك يعذب أمَّها فإنها تتمتع بالكثير من الميزات الإيجابية، وأنا لا أرغب في شيطنتها بأي شكل من الأشكال، ولكن على غرار معظمنا يبدو أنها لم تكن واعية تماماً للطريقة التي تكلم بها نفسَها، وخاصة للآلية التي يمكنها من خلالها نقل هذا الناقد الداخلي إلى أولادها.

عندما تنتبه إلى الطريقة التي تكلم بها نفسك فإنك توسّع خيارات كيفيّة الاستماع لذلك الصوت. هذه هي الطريقة التي اتبعتها إيلين في التعامل مع ناقدها الداخلي:

صمّمتُ على عدم نقل هذا الصوت الناقد إلى أطفالي. لا أريد لهم أن يكتسبوا خوفي من الفشل، لأنه شعور مدمّر. كنت أتجادل مع ما يقوله الصوت، وكنت أخسر دائماً (إضافة إلى أن هذا الخلاف كان يستنفذ طاقتي وانتباهي). مؤخراً اكتشفتُ أن الطريقة المُثلى هي أتفادى هذا الصوت. أتعاطى معه كما أتعامل مع زميلٍ مزعج في العمل وأقول له، "لك الحق في أن تبدي رأيك بالطريقة التي تشاء".

أحاول القيام بالأشياء التي يخبرني الناقد الداخلي بعجزي عن أدائها. أقسر نفسي على تجاوز مخاوفي كيلا أحبط أطفالي ولكي أبرهن لهم أن الفشل شيء طبيعي. عدتُ إلى الرسم ثانية رغم محاولة الصوت إثنائي عن ذلك. وعوضاً عن إطلاق الأحكام على ما أرسمه أقوم بتدريب نفسي على تحديد ما أحبه في الرسم والأشياء التي تعجبني

في كل لوحة. والنتيجة أن أحد الأعراض الجانبية غير المتوقعة أخذ يتجلّى في نوع متزايد من الثقة، ليس في لوحاتي فقط بل في حياتي بشكل عام.

إذا جزَّأنا محتوى ما تفعله إيلين ونظرنا إليه بصفته عملية مكوّنة من مراحل متتالية، فإنه يبدو على الشكل التالي:

1. أولاً، قم بتمييز الصوت.
2. لا تتعاطى أو تتجادل معه. تعامل معه كشخص مزعج يمكنك التخلص منه من خلال تقبُّل ما يقوله من دون الاصطدام معه كأن تفكر، على سبيل المثال، "لك الحق في أن تُبدي رأيك بالطريقة التي تشاء".
3. اعمل على توسيع مجالك الحيوي. فمن خلال القيام بأشياء يقول لك ناقدك الداخلي إنك عاجز عن أدائها سوف تكتسب المزيد من الثقة. فهذا شيء حقيقي يمكنك أن تتذكره عندما تتسلّل الشكوك إليك.
4. إن الوعي بمخاطر نقل ناقدك الداخلي إلى أطفالك سيمنحك دافعاً إضافياً للتعاطي معه بشكل إيجابي.

تمرين: اكشف عن ناقدك الداخلي

احتفظ دائماً بقلم ودفتر وسجّل أي انتقادات تخطر لك خلال اليوم. هل تعتقد أنك سمعتَ أحداً يوجّه هذه الانتقادات في الماضي؟

فكر في شيء ترغب بتحقيقه والخطوات اللازمة لإنجازه. والآن، راقب كيف تكلم نفسَك عن هذا الشيء. هل تقول أي شيء يحثك على التخلي عنه؟ هل يذكّرك هذا الصوت بأحد ما؟

المربّي الجيد/ المربّي السيئ: السلبيات الناجمة عن إطلاق الأحكام

إن قراءتك لهذا الكتاب تعني أنك ترغب في أن تكون مربّياً جيداً. وأحد الأشياء التي تعيق تحقيق ذلك إطلاق الأحكام على أنفسنا وعلى الآخرين. المشكلة التي أتناولها هنا هي كيف نطلق الأحكامَ على أنفسنا بصفتنا مربّين.

لا تقدّم صفتا "المربّي الجيد/ المربّي السيئ" أي فائدة لأنهما تعتمدان على الأحكام المطلقة. فمن المستحيل أن ننسجمَ مع أطفالنا طيلة الوقت، كما أن بعض النوايا الحسنة يمكن أن تُفضي إلى عواقبَ سيئة. وبما أن لا أحد يرغب في صفة "المربّي السيئ"، فعندما نرتكب الأخطاء (كلّنا يفعل ذلك) تدفعنا رغبتنا في تفادي هذه الصفة إلى التظاهر بعدم ارتكابها.

نتيجة لوجود نعوتٍ مثل "أم جيدة" و"أب سيئ" أو العكس، ولكي نتجنبَ المهانة الناجمة عن الدور السيئ، فإننا ندافع بشيء من العدوانية عن أي خطأ نرتكبه. وهذا يعني أننا لا نتمعّن في الطرق التي نتعاطى بها مع أطفالنا أو نهمل حاجاتهم العاطفية، ولا نفكر في كيفية تحسين علاقاتنا بهم. كما يمكن أن يعني أننا نُخفي عن أنفسنا الأخطاءَ التي نرتكبها خلف الأشياء الصائبة التي نفعلها بحيث يمكننا التشبّث بهوية الأم "الجيدة" أو الأب "الجيد".

إن خوف الأهل من مواجهة الأخطاء التي يرتكبونها لا يعود على أطفالهم بأية فائدة. فالأخطاء التي نرتكبها – كالتظاهر بعدم أهمية مشاعر أطفالنا، أو أي خطأ آخر – تصبح أقلَّ أهمية عندما

نعمل على تغيير سلوكنا ورأب الصدع الموجود. لكننا لن نتمكن من إصلاح أي شيء طالما أن إحساسنا بالعار يحول دون الاعتراف بالأخطاء – وصفة "السيئ/السيئة" هذه تُفاقم من هذا الشعور بالعار.

دعونا نُسقط نُعوتَ "جيد/جيدة" و"سيئ/سيئة" بصفتها مزايا يحملها الأهل. لا أحد منا قدّيس أو آثم بشكل مطلق. إذ يمكن لمُرَبٍّ نزقٍ وصادق (يُصنَّف عادة على أنه "سيئ") أن يكون أفضل من مربٍّ آخرَ محبَطٍ وساخط يختبئ خلف قناع من الرقة واللطف. سأذهب إلى أبعدَ من ذلك. كما أننا يجب ألا نطلق الأحكامَ على أنفسنا، علينا أن نحاول أيضاً تفادي إطلاق الأحكام على أطفالنا. من المريح لنا أن نضعَ شيئاً في صندوق ونعرّفه بلصاقة صغيرة ثم ننسى الموضوع، لكن هذا لا يفيدنا في شيء كما أنه ليس مفيداً للشخص القابع في الصندوق. من غير المفيد أن نحكم على طفل بصفته جيداً أو سيئاً، أو بالأحرى أن ننعتَه بأي شيء آخر، إذ من الصعب عليه أن يتحرر من القيود التي تفرضها مثل هذه التسميات: "الهادئ"، أو "الغليظ"، أو "الصاخب"...

الإنسان يتغير ويتطور باستمرار، وخاصة الأطفال. من الأفضل أن تصفَ ما تراه وتعبّر عما ينال إعجابك عوضاً عن إطلاق الأحكام. قُل، "أعجبني تركيزك الشديد وأنت تُجري تلك العمليات الحسابية" عوضاً عن "أنت ماهر في الرياضيات." قُل، "أعجبني هذا الجهد الذي بذلته في هذه اللوحة. يبدو المنزل وكأنه يبتسم. شيء يبعث على السعادة" عوضاً عن "لوحة جميلة." إثنِ على الجهد المبذول، وصِف ما تراه وشجّع طفلك من دون إطلاق الأحكام. فالتوصيف وإيجاد شيء محددٍ مثير للإعجاب مشجّعٌ أكثر من الأحكام المطلقة مثل "عمل رائع" كما أنه أكثر فائدة من توجيه النقد. فإن كانت صفحة كاملة تفتقر إلى الترتيب لكن حرف "ع"، مثلاً، مكتوبٌ بطريقة جميلة فكل ما عليك أن تقوله هو، "أحببتُ الطريقة التي رسمتَ بها حرف العين." ومن المفيد أن تُبدي إعجابك بحرفٍ آخرَ في المرة القادمة.

تمرين: الإقلاع عن إطلاق الأحكام

عوضاً عن إطلاق الأحكام على ما تصنعه وتفعله، ركّز على الأشياء الجيدة التي تنجزها. لاحظ الفرق في الشعور الذي يولّده هذا فيك. فعلى سبيل المثال، بدلاً من أن تفكر أو تقول، "أنا أحضّر خبزاً رائعاً"، جرِّب شيئاً من قبيل "إن التركيز على طريقة الخَبز تؤتي ثمارَها." وعوضاً عن "أنا لا أجيد اليوغا"، قُل "بدأتُ أتعلم اليوغا وقد تحسّنتُ منذ الأسبوع الماضي." لا يتعلق الأمر بالكلمات – فأنا لا أحظر استخدام كلمتي "جيد" أو "سيئ" – بل بالإقلاع عن إطلاق الأحكام أو التعبير عن آرائنا بطريقة لطيفة لا تنطوي على المباشرة الفظة. إذ إن ذلك سيخفف من الأذى الذي يمكن أن نُلحقه بأنفسنا وبأطفالنا.

بدأتُ هذا الكتاب بالتركيز عليك وليس على طفلك لأن ما يصنع من الطفل هذا الشخص الفريد من نوعه هو خليطٌ استثنائي من الجينات والبيئة، وأنت تشكل جزءاً رئيساً من بيئة الطفل.

إن ما نشعر به حول أنفسنا والمسؤولية التي نحملها عن الطريقة التي نتعامل فيها مع أطفالنا يشكلان وجهين أساسيين من عملية التربية غالباً ما يتم تجاهلهما لأن التركيز على أطفالنا وسلوكاتهم أسهلُ بكثير من البحث عن الطرق التي يؤثرون بها فينا والأثر الذي نتركه فيهم بدورنا. كما أن تعاملنا مع أطفالنا ليس العامل الوحيد الذي يشكل شخصياتهم وميزاتهم الفردية، بل هناك عواملُ أخرى تتمثل في ما يرونه ويشعرونه في البيئة المحيطة بهم.

آملُ أن أكون قد نجحتُ في إقناعك بالتمعُن في المشاعر التي يحرّكها أطفالك فيك. انتبه إلى الطريقة التي تتكلم بها مع نفسك. راقب ناقدَك الداخلي. وخفف من إطلاق الأحكام على نفسك، وعلى أسلوبك في التربية، وعلى أطفالك أيضاً.

الجزء الثاني

البيئة المحيطة بالطفل

روى لي أحد المرشدين النفسيين مؤخراً قصة عن عمله مع عائلة مهاجرة. كان يحاول أن يتماهى مع أفراد الأسرة ويتفهّم معنى أن يكون المرء بلا مأوى. وفجأة قال أحد الأطفال: ”عندنا بيت، ولكن لم نجد بعد مكاناً نضعه فيه“.

تأثرتُ عند سماعي لهذه الملاحظة. فهي تختزل كيف يوفر الحب والرعاية الموجودان بين أفراد العائلة نوعاً من شبكة الأمان، وهو شيء نحتاجه جميعاً. كيف يمكننا، إذاً، أن نتخذ الخطوات اللازمة للحفاظ على العلاقات التي تحوّل العائلة إلى نوع من الملاذ الآمن؟ هذا ما سأتطرق إليه في هذا الجزء: كيف نبني بيئة عائلية مناسبة لأطفالنا.

ليس المهم بنية العائلة، بل العلاقات بين أفرادها

تشكل أنت ومن تعيش معهم البيئة التي تعيش فيها أطفالك. لذلك فإن قدراً كبيراً من الطريقة التي يشعر بها الأطفال حول نفسهم والكيفية التي يتفاعلون بها مع الآخرين يستمدّ شكله منك ومن الدائرة الصغيرة المحيطة بك؛ أي شريكك في التربية، في حال وجوده، وإخوتك وأخواتك، وجدّك وجدّتك، وجليسة الأطفال، وأصدقاؤك الحميمون.

من الضروري الانتباه إلى سلوكنا في هذه العلاقات. فعلى سبيل المثال، هل نقدّر الأشخاصَ المقرّبين منا أم نصبّ جامَ غضبنا عليهم؟ تترك هذه العلاقات العائلية أثراً بالغاً على نموّ شخصية الطفل وصحته العقلية. فالأطفال أفراد، لكنهم جزء من نظامٍ كامل أيضاً. فبالإضافة إلى العلاقات العائلية الحميمة، يشتمل نظامُ الطفل على المدرسة، وصداقاته الخاصة، والثقافة الأوسع. لذلك من الضروري النظر في هذا النظام وتحويله إلى البيئة الأفضل لك ولأطفالك. وليس من الضروري أن تكون هذه البيئة مثالية؛ فالأشياء المثالية غير موجودة.

ليس المهم بنية العائلة، وهذه أنباء جيدة إن لم تكن تنتمي إلى عائلة ذريّة. إذ يمكن أن تكون الترتيبات تقليدية أو غير تقليدية بالطريقة التي تشاؤها؛ يمكن أن يعيش الأبوان منفصلين أو معاً، أو في جماعة أو في علاقة ثلاثية الأطراف، كما يمكن لهما أن يكونا مثليّين، أو مستقيمين أو ثنائيّي الجنسية؛ فهذا كله لا يهم. فقد بيّنت الأبحاث أن لبنية العائلة نفسها تأثيراً واهياً في نموّ الأطفال المعرفي والعاطفي، وفي الحقيقة فإن أكثر من 25% من الأطفال ينشؤون في عائلة مكونة من أب واحد أو أم واحدة في المملكة المتحدة، بعد أن كان حوالى نصفهم في علاقة مع طرف آخر عند ولادة الطفل، وهؤلاء الأطفال ليسوا أفضل أو أسوأ من أولئك الذين يعيشون في عائلات تقليدية، إذا أخذنا بالاعتبار عواملَ مثل الوضع المادي والمستوى التعليمي للأهل.

إن الأشخاص الموجودين في حياة الطفل يشكلون العالمَ الذي يعيش فيه. ويمكن لهذا العالم أن يكون غنياً بالحب أو أن يتحول إلى ساحة معركة. ومن الأهمية بمكان، ربما أكثر مما يدرك معظم الراشدين، ألا تنحرف الحياة العائلية إلى الحد الذي تصبح فيه ساحة معركة. فإذا كان الأطفال قلقين على سلامتهم وأمنهم وانتمائهم فسوف يمنعهم ذلك من الاهتمام بالعالم الأوسع. ويترك غيابُ الفضول هذا تأثيراً سلبياً في تركيزهم وتعلّمهم.

في أحد الاستبيانات، سُئل المراهقون والأهل إن كانوا يوافقون أو يعارضون المقولة التالية: ”إن انسجام الأبوين واحدٌ من أهم العوامل المؤثرة في تنشئة أطفال سعداء“. وافق 70% من الأولاد مقابل 33% من الأهل فقط.

يمكن إرجاع ذلك إلى أن القلق العاطفي الذي يعاني منه الأطفال نتيجة تدهور العلاقة بين الأبوين غيرُ مرئيٍّ للراشدين. ربما تعرف، بصفتك أباً أو أماً، صعوبة رؤية الألم الذي يعانيه طفلك. ولذلك من الصعب عليك التدقيق في الطريقة التي تساهم أفعالك في مفاقمة هذا الألم.
ربما تشعر أن سلوكك مبرَّرٌ، أو أنك عاجز عن تغيير هذا السلوك. وربما يعتريك القلق والإرهاق من جراء التفكير في الطريقة التي تتفاعل بها مع شريكك وأفراد عائلتك الآخرين، ولكن آمل أن أنجح – في هذا الجزء من الكتاب – في تقديم بعض الأفكار حول تحسين وضعك في حال اقتضت الحاجة ذلك.

عندما يكون الشريكان منفصلين

حتى إذا كنت تعيش منفصلاً عن شريكك، عليك أن تتحدث عنه أمام طفلك باحترام وتثمّن نقاطه المضيئة وألا تتعمّد التركيز على سلبياته. أعرف أن هذا يبدو مستحيلاً بالنسبة إلى البعض، وخاصة بعد انفصال صعب ومرير. ولكن ربما يبدو الأمر أسهلَ إن بيَّنتُ أهميتَه بالنسبة إلى الطفل: الطفل يشعر بالانتماء والارتباط بكلا الأبوين. فإذا تمت الإشارة إلى أحد الأبوين اللذين أتيا به إلى هذا العالم بصفته شخصاً "سيئاً"، فإن الطفل يتمثل هذا التوصيف وينظر إلى نفسه بصفته شخصاً "سيئاً" أيضاً. كما من شأن ذلك أن يقود إلى تمزيق الطفل الذي يسعى إلى توزيع ولائه بين أبويه.
ما هي الطريقة الأفضل للتفاوض على الانفصال؟ ينجح الطفل في حياته اللاحقة حين يتعاون الأبوان ويتواصلان بشكل جيد وحين يستمر الطفل في التمتع بعلاقة حميمة ومنتظمة مع كلا الأبوين. وإن تمكنت من تحقيق ذلك فسوف يكون طفلك أقلَّ عرضة للاكتئاب والعدوانية. كما تكون علاقة الطفل مع الطرف الذي يغادر المنزل أفضلَ بكثير عندما يكون هناك تواصل واضح وإيجابي بين الأبوين. وفي حال اختفى أحد الأبوين بعد الانفصال (وهو الأب في الغالب، ولكن ليس دائماً) يكون الطفلُ أكثرَ عرضة للقلق والغضب والاكتئاب أو الاحتقار الذاتي. لذلك من المقلق أن أكثر من ربع الأطفال الذين يعيشون مع أمهاتهم المنفصلات عن أزواجهنّ في المملكة المتحدة قد فقدوا التواصل مع آبائهم بعد ثلاث سنوات من الانفصال.
أعرف أن التواصل مع شريك سابق ليس سهلاً دائماً، كما تبيّن هذه القصة التي سأرويها هنا. لدى ميل طفل في السادسة اسمه نُوا. كانت على علاقة مع والد نُوا، جيمز، استمرت خمس سنوات. غالباً ما كانا يعيشان في بلدين مختلفين ولم يكونا ينظران إلى علاقتهما بصفتها قائمة على الالتزام، لكنهما كانا يمضيان أوقاتاً ممتعة معاً عندما يلتقيان. يمكن أن تكون قصة ميل غريبة بعض الشيء، لكن يمكن لأي شخص على خلاف مع شريكه أن يستمدّ بعض الفائدة منها.
عندما حملت ميل اعتقد جيمز أنها ستُجهض الطفل. وعندما لم تفعل ذلك ثار غضبُه وحاول إنهاء العلاقة. أما الآن فإنه يدفع الحدَّ الأدنى من النفقة، وقد وافق على ذلك نتيجة العملية المهينة لاختبار الأبوّة. كما أنه لا يرغب في التعاطي مع نُوا مطلقاً.
عندما تحدثتُ مع أشخاص في وضع مماثل لوضع جيمز، قالوا لي إنهم يحبون حياتهم كما هي. فهم يشعرون بالتهديد والخوف من التغيير الذي يمكن أن يطرأ على حياتهم في حال اعترفوا بأهمية الطفل.

لكن الطفل – وهو ليس شيئاً، بل شخصاً يعتمد عليك لمدة عقدين من الزمن – أكثرُ من مجرد مفاعلٍ للتغيير. فإن كنت تنظر إلى أبوّتك بنوع من الأنانية، فإن الطفل مصدرٌ لإغناء حياتك في حقيقة الأمر.

كما أن الطفلَ لا يختفي من الوجود لمجرد إهمالك له. من المحزن أن بعض الرجال (والنساء) يهجرون أطفالهم، وكأنهم إذا تظاهروا بعدم المسؤولية تجاههم فلن يكونوا موجودين. أدركت ميل بغريزتها أنها يجب ألا تقول لنُوا إن أباه قد خذلها، رغم أنها كانت تشعر بالخذلان. وعندما كان الطفل يسأل عنه كانت تتذكر مزاياه ومواهبَه وتحكي لابنها عنها. إذا أراد والد نُوا أن يدخل إلى حياته من جديد في المستقبل فإن الإيجابية التي تُبديها ميل نحوه ستكون عاملاً مساعداً في هذه العملية. ومع تقدّم نُوا في العمر وطرحه للمزيد من الأسئلة يصبح الأمر أكثر صعوبة بالنسبة إلى ميل. فهي متوجسّة من أن ابنَها، عندما يعرف القصة كلها، سوف يأخذ هجرَ أبيه له بشكل شخصي ما يمكن أن يدمّرَ ثقته بنفسه، أو ربما يشوّه الطريقة التي ينظر بها إلى جنسه، أو حتى أن يؤثر سلبياً في سلوكه كشخص راشد في المستقبل.

نتيجة لوعي ميل لهذه المخاطر يمكنها أن تساعد نُوا على تفاديها، ولكن مع ذلك ليس هناك أي ضمانة أنه لن يتأثر بشكل جدّي بحقيقة أن أباه غير موجود في حياته. فأحياناً لا توجد وصفة جاهزة لتسوية الأمور. لدى ميل عائلة وأصدقاء مُحبّون وتشعر أنهم يسعون دائماً لملء الفراغ الذي خلّفه غياب والد نُوا في حياته.

رويتُ لكم قصة ميل لأنه ليس من السهل دائماً بناء علاقة تعاونية وسلسة مع شريك سابق. وعندما يقصّر أحدُ الشريكين في واجباته فمن واجبنا عدم التشهير به وجلده أمام أطفالنا أو حتى أمام أنفسنا.

تخفيف الألم

نحن نرغب في أن تكون حياة أطفالنا خالية من الألم والقلق. ومن المؤكد أننا لا نريد رؤيتهم يعانون لأن الحظ لم يحالفنا في اختيار الشريك، أو لأن النزاعات تتخلّل علاقاتنا الحميمة. ولكن من المستحيل حمايتهم بشكل تام. فالحياة لا تخلو من القلق والألغاز المستعصية والتوق والخسارة.

يمكنك التخفيف من ألمهم بأن تكون معهم عندما يشعرون به. يجب أن تكون حاضراً في حياة أطفالك والأشخاص الذين تربطك بهم علاقات حميمة، أن تكون منفتحاً ومتقبّلاً لما يظهرونه لك وما يشعرون به. ربما لن تكون قادراً على تخليصهم من آلامهم، ولكن من خلال تحسّسك لهذه الآلام وعدم نكرانها أو تجاهلها تستطيع مرافقتهم عبرها. ومن شأن هذه الرفقة الحميمة أن تخفف من وطأة أي نوع من الألم. سوف أتطرق أكثر إلى هذا الموضوع في الجزء الثالث من هذا الكتاب.

عندما يكون الشريكان معاً

إذا كنت تقوم على تربية طفلك مع شريكك، فإن الحب والمودة والاهتمام والاحترام بينكما سوف تعزز إحساسَ طفلك بالأمان. لكن ذلك، كما يعرف أيُّ أب أو أم، يوتّر العلاقة القائمة بين الشريكين. إذ تتقلص مساحة العفوية، ويقصر الوقت الذي تقضيه مع شريكك أو مع الآخرين، ويتضاءل أو يتلاشى الوقت الذي تقضيه مع نفسك. كما يمكن أن تتغيّرَ علاقتك أو علاقة شريكك بالجنس وتندرُ

الفرص لممارسته أكثر فأكثر. إضافة إلى ذلك، سوف تتأثر أنماط النوم ومن المرجح أنك ستضطر إلى التعايش مع ساعات نومٍ أقل من قبل؛ يمكن أن يحمل كلٌّ من الشريكين، أو فرد من أفراد العائلة الممتدة، فلسفات مختلفة عن تربية الأطفال ومن المحتمل أن تتغير الديناميات التي تحكم هذه العلاقات. كما أن التغيير سيطال عادات العمل، وإن توقفت عن العمل المأجور فسوف يؤثر ذلك في الطريقة التي تنظر بها إلى نفسك أيضاً. وسوف تطال هذه التغييرات حياتَك الاجتماعية، إذ يتقلص أو ينعدم تواصلك مع زملائك السابقين، كما أن بعض الأصدقاء يمكن أن ينسحبوا لفترة ما نتيجة لانشغالك بطفلك، وهكذا.

هذا ليس كل شيء. فإن كنت تعيش مع الشريك، سوف تحتاج إلى الوقت للاعتياد على هذه النقلة في العلاقة من الشراكة إلى العائلة. وفي اللحظة التي تعتقد أنك تعوّدت على الوضع الجديد فإنه سرعان ما يتغير ثانية نتيجة للتغيرات التي تطرأ على طفلك وعائلتك. ويمكن لهذه التغييرات أن تفاقمَ من شعورك بالسخط تجاه شريكك وطفلك أيضاً. وبالمناسبة، من الأفضل الاعتراف بهذا النوع من الشعور، ولو حتى لنفسك فقط. وإن لم تفعل ذلك فمن المرجح أنك ستعمد إلى تبرير سلوكك الناجم عن هذا الشعور بدلاً من تحمّل المسؤولية عنه.

الحياة ليست مستقرة وجامدة، وقدرتُك على قبول التغيير والتعاطي معه أكثر فائدة من مقاومته. فالتفكير في اكتساب المرونة أكثر فاعلية من السعي لاسترداد ما ضاع منك. وهذا لا يعني أنك لن تفتقد حياتك القديمة في بعض الأحيان. لكنه يعني أنك ستجد نفسك مرغماً على الاستسلام لحياتك الجديدة والتأقلم معها. تذكروا مارك؛ كان يشعر بالسخط لتحوّل حياته بشكل جذري من شريكين يعيشان معاً إلى عائلة مكونة من ثلاثة أشخاص وقد نجح في اقتفاء مصدر سخطه ذاك إلى نشأته الشخصية وصولاً إلى اكتشاف المعنى الكامن في تربية الطفل، عوضاً عن تجاهل المشكلة بصفتها واجباً يبعث على السأم. كما اكتشف أن قبوله للمسؤولية المشتركة عن طفله قد حرّر شريكته وسمح لها بالعودة إلى طبيعتها ثانية بدلاً من انشغالها الدائم بالطفل.

كيف ندير الخلافات

معظم العائلات تدخل في خلافات من وقت إلى آخر، لكن المهم في الأمر هو كيف تتعاطى مع النزاعات (أو لا تتعاطى معها) وكيف يتم حلّها (أو عدم حلّها). فليس من الضروري أن تدمّرَ العلاقات، وبالتالي البيئة التي يعيش فيها الطفل. فحتى الأشخاص الذين يتمتعون بعلاقات ناجحة والعائلات المتماسكة تعاني من الخلافات والنزاعات. هذه حقيقة. لكنهم يحافظون على احترامهم لبعضهم البعض ويعترفون بخلافاتهم ويعبّرون عن آرائهم ومشاعرهم.

والآن دعونا نتحدث عن الآليات الأساسية للخلاف. لأي نزاعٍ سياق. هذا ما تختلفون حوله. ثم هناك ما تشعرون به حول النزاع وكيف يشعر الشخص الآخرُ حوله. وهناك المعالجة، أي كيف تعملون على حلّ المشكلة.

لمعالجة الاختلاف، من الضروري أن تعرف شعورَك حول السياق وتعبّر عنه. والخطوة الثانية هي أن تعرف ما يشعر به الشخصُ الآخر حول هذا السياق وتأخذ مشاعره بعين الاعتبار. فمن دون التعبير عن هذه المشاعر، سوف يتفاقم تأزّم الطرفين وهما يلعبان ما أسمّيه "تِنس الوقائع"، حيث يقوم كل طرف بقذف الأسباب من فوق الشبكة للطرف الآخر والبحث عن أكبر عدد ممكن من

الكُرات لقذف الآخر بها. في أسلوب الخلاف هذا، يصبح الهدف من النزاع تجميع النقاط وليس التوصّل إلى حلٍّ يرضي الطرفين. فالبحث عن نقاط الاختلاف ومعالجتها يتمحور حول التفهّم والتسوية، وليس حول الربح.

دعونا نتناول جدلاً عائلياً نموذجياً حول موضوع الجَلي. الجَلي هو السياق، ثم هناك ما يشعر به الطرفان المتنازعان. هذا ما يحدث عندما تتحول المعالجة إلى تِنِس وقائع:

رامي الكرة: المشكلة هي أنك إذا لم تجلِ الصحون فإن الطعام سيتصلّب عليها ويصبح تنظيفها أصعب، لذلك يجب أن تجليها على الفور. 15 – صفر

المُستقبِل: لكي لا أضيع وقتي خلال النهار، أفضّل أن أترك الصحون حتى المساء وأجليها كلها دفعة واحدة. 15 – 15

رامي الكرة: ترك الصحون مكوّمة في المجلى هكذا ليس صحيّاً. 30 – 15

المستقبِل: أي بكتريا متراكمة تموت بعد الجلي. 30 – 30

رامي الكرة: لكن الصحون القذرة تجذب الذباب. 40 – 30

المستقبِل: نحن في فصل الشتاء. ليس هناك أي ذباب على الصحون. تعادُل

وهكذا. وعندما تنفذ جعبة أحد الطرفين من الأسباب ويُعتبَر ''خاسراً'' في المباراة فإنه لا يشعر بالحب أو الودّ تجاه خصمه. وإذا شعر ''الرابح'' بالزهو، فيكون ذلك على حساب شريكه.

هناك أسلوبٌ ثانٍ يلجأ إليه البعض في التعاطي مع الخلافات والنزاعات أطلق عليه اسم ''انظر، سنجاب!''، أو الإلهاء. فعوضاً عن الخوض في ما يزعجك أو يزعج شخصاً آخر، تعمد إلى تغيير الموضوع. تلاحظ أن الصحون مكوَّمة في المجلى، وعوضاً عن الحديث عن هذه المشكلة تقول أو تفعل شيئاً آخر. ربما يبدو هذا الأسلوب مقبولاً – فلا بأس من تأجيل الحديث عن مشكلة ما – ولكن ليس من المقبول تفادي الخوض في المشكلات بشكل كامل. فإذا تفادينا النزاعات جميعها فإننا نميل بعد ذلك إلى تفادي الحميمية أيضاً؛ فعندما تتكاثر التابوهات يصبح التعاطي المهذب بين الشريكين خطراً يهدد بالعزلة.

يتمثل الأسلوب الثالث في لعب دور الضحية. ويتجلّى هذا الدور في قولك، لدى وصولك إلى المنزل، ''لا تهتمّي بالجلي، أنا سأجلي''. لسوء الحظ، ما يحدث في حالات كهذه هو أن الضحية، وعوضاً عن توليد الشعور بالذنب لدى الآخرين، يصبح شخصاً ساخطاً يُلقي باللوم على الآخرين أو يتحوّل إلى جلّادٍ يكيل الشتائمَ للآخرين.

يشنّ الجلّادُ هجومَه: ''أنت شخص حقير لأنك لم تجلِ الصحون. مثل خنزير لا يعرف معنى النظافة''. فإن كنتَ الشخصَ المعنيَّ بهذا التعليق ستشعر بالرغبة في الردّ.

لا يساهم أيٌّ من أساليب النزاع هذه في خلق جوٍّ عائلي مناسب. فالنزاع يُشعِر الأطفالَ بالخطر ويهدد إحساسَهم بالأمان ويعيق انفتاحَهم على الآخرين وفضولَهم تجاه العالم. وعوضاً عن ذلك، يتم تحويل طاقتهم وتركيزهم إلى وضعية الطوارئ.

ما هي، إذاً، الطريقة المثلى لإدارة الخلاف؟ عندما تعالج أي خلاف، ركز على مسألة واحدة وفكر في الموضوع الذي يتمحور حوله الخلاف. لا تُراكِم ضغائنك ثم تصبّها على الشخص الآخر دفعة واحدة. ابدأ بتوضيح الشعور الذي تولّده فيك المشكلة، وليس بالهجوم أو إلقاء اللائمة. نعود إلى موضوع الجلي...

''أشعر بالضيق عندما أعود إلى المنزل بعد أن غسلت كل شيء صباحاً وأرى المزيد من الأطباق الوسخة. ما يريحني هو أن تغسل الأطباق التي تستخدمها خلال النهار''.

الأسلوب الأمثل لا يتمحور حول الربح، بل حول التفاهم. يمكن أن يأتي الجواب على هذا النحو، ''أنا آسف، حبيبتي، لا أريد أن تشعري بالضيق. كان لدي عمل كثير. أعرف أن منظر الصحون مزعج''. وربما يأتي الرد على هذه الشاكلة، ''أجل، لديك الكثير من العمل. لا بأس. ما رأيك لو تغسل أنت الصحون وأنا أنشّفها؟''.

من الأفضل أثناء الخلاف أن تستخدمَ صيغة ''الأنا'' عوضاً عن صيغة ''الأنت''؛ فعلى سبيل المثال، أن تقول ''أشعر بالانزعاج عندما لا ترد عليي وأنت تتكلم على الهاتف''، عوضاً عن قولك ''أنت تتجاهلني دائماً عندما تتكلم على التلفون''. لا أحد يحب أن يقوم شخصٌ آخر بتوصيفه وتحديد شخصيته. فحين تصف شعورك تجاه ما تسمعه أو تراه فأنت تتحدث عن نفسك، وهذا أقلُّ وَقعاً على الشخص الآخر.

بالطبع، ليس هناك طريقة تضمن ''فعالية'' التعبير عن الاستياء، بمعنى أن تضمن لك تحقيق ما تريد. لكن التعامل الجيد مع الآخرين لا يتمحور حول الاستغلال، بل يهدف إلى بناء علاقات جيدة. لذلك فإن التعبير بوضوح عن مشاعرك ورغباتك يعزز من قدرتك على بناء علاقات جيدة، بينما لا يؤسس استغلال الآخرين لإقامة نوع من التواصل الجيد.

إن استخدام صيغة ''الأنا'' وتفادي صيغة ''الأنت''، والتعبير عن مشاعرك واحترام مشاعر الآخر، هي الطريقة المثلى لمعالجة الخلافات التي تنشأ في كل عائلة. فضلاً عن أن ذلك سيعزز شعورَ أطفالك بالأمان بما أنه يخفف من السخط ويرسّخ التفاهم. كما أنهم سيعتمدون هذا الأسلوب المحترم والذكي في نزاعاتهم المستقبلية كونه مثلاً يحذونه.

أحد الأسباب التي تؤدي إلى نشوء الخلافات، في الدرجة الأولى، هو اعتقاد أحدهم أنه قد تعرّض للهجوم المتعمّد في الوقت الذي لا يكون ذلك قد حصل فعلاً. وقد حدث ذلك في عائلة نمطية (سأطلق عليها اسم عائلة هيريتج).

يتفحّص جوني، وهو طالب في الثانية والعشرين، سترة أبيه الجلدية القديمة ثم يقول: ''لقد بلغتَ الستين يا أبي، ولن تلبس هذه السترة ثانية. هل يمكنني أن آخذها؟''.

يعاني كيث، الذي يعمل مدرّساً، من مشكلة التكيّف مع جيل ابنه من الشباب ويشعر أنه أصبح عجوزاً. لذلك فإن جوني قد ضرب على وترٍ حسّاس. يرفع كيث صوته قائلاً: ''ماذا، ألا يمكنك أن تنتظر حتى أموت قبل أن تضع عينك على أغراضي؟''.

يشعر جوني أن ردَّ أبيه غريب وغير مفهوم فيشعر أنه تعرّض للهجوم. ''يا إلهي، كل ما فعلتُه هو أنني وجهت إليك سؤالاً. لماذا تتهجّم عليّ باستمرار؟''.

''أنا لا أتهجّم عليك، ولكن لا أحب أن يعاملني أحد وكأنني ميت سلفاً''.

هذا ليس نزاعاً جديّاً، وأنا واثقة أن كيث سينهي الأمر بأن يرمي السترة لجوني قائلاً، ''خذها، إذاً''، فيقول جوني، ''لا أريدها الآن. سوف تحتاجها في قبرك''، ثم يضحك الاثنان إعلاناً للهدنة. ولكن إن لم يفهما ما حدث، سوف يستمران بالشعور بالأذية ويمكن لما حدث أن يتكرر ثانية بشكل آخر.

لذا، دعونا ننظر فيما حدث في حقيقة الأمر مع افتراض وجود وسيطٍ حكيم بينهما.

''إنه يرغب في موتي''، يقول كيث.

''لا، غير صحيح، أريد سترته فقط''، يقول جوني.

''نفس الشيء''، يقول كيث، وهو يعرف في الوقت نفسه أنه ليس الشيء نفسه.

يقول الوسيط، ''إنه ليس الشيء نفسه ولكن بالنسبة إليك اليوم، يا كيث، يبدو أنه الشيء نفسه – وليس باستطاعة جوني أن يدرك ذلك. أنت، يا كيث، شعرتَ أنك تعرّضتَ للهجوم. وبما أن جوني لم يدرك أنك شعرت بأي نوع من العدوانية فقد شعر أن ردّك العنيف عليه غير مبرّر، ولذلك شنَّ هجوماً معاكساً.

"هذا صحيح بالنسبة إلي"، يقول جوني.

يلزم كيث الصمت، فيقول له الوسيط، "شعورك بأنك قد تعرّضتَ للهجوم لا يعني أن ذلك قد حصل فعلاً."

"نعَتَني بالستينيّ!" يرد كيث بشيء من العدوانية.

الوسيط: "أجل، كان يُخفي مشاعرَه خلف حقيقة معينة، وهي عادة التقطها من 'تنس الوقائع' الذي كان يتفرج عليه منذ ولادته. بالانتقال إلى موضوع آخر، يبدو أنك تجد صعوبة في تقبّل حقيقة أنك بلغتَ الستين. لذلك تحاول التعلّق برموز شبابك، على غرار تلك السترة الجلدية. هذا طبيعي جداً، ويمكنك أن تعبّر عنه إن كان صحيحاً".

يمكن لنسخة جديدة من هذه المحادثة أن تبدو على الشكل التالي:

"تعجبني سترتك الجلدية. هل تعطيني إياها؟".

"يجب أن أفكر في الموضوع... أعرف أنك تريدها، لكنني لا أرغب في التخلّي عنها الآن. صحيح أنني ربما لن أرتديها ثانية، لكنني بحاجة إلى الوقت لأعتاد فكرة بلوغي هذا السن. وفي الوقت الراهن، يبدو أن تعلّقي بثيابي القديمة يمنحني نوعاً من الراحة".

"أنا آسف لأن سؤالي قد ذكّرك بأنك بلغت الستين".

"لا، لا بأس، فأنا بحاجة لأن يذكّرني أحدٌ بذلك. أشعر بالتقدم في السن لأنني لا أفهم ما يقوله بعض طلابي".

"مثل ماذا؟".

"تعرّفتُ مؤخراً على وسائط التواصل الاجتماعي، ولكن ماذا يعنون عندما يقولون لدى رؤيتي 'اسحب إلى اليسار'؟".

"تعال، دعني أوضح لك...".

تمرين: تحليل الخلاف

فكر في آخر خلاف جرى بينك وبين شخص تحبّه. ومن دون أن تنزلق في مسألة من كان على صواب ومن كان على خطأ، قم بتحليل ما حدث كما فعلتُ أنا في المثال الذي ضربتُه عن جوني وكيث. ثم، وكما فعلتُ في ذلك المثال، دقق في الحادثة من منظور خارجي لكي ترى الوضع جيداً وتفهمَ مشاعرَ كلٍّ من الطرفين. وبعد ذلك العب دورَ الوسيط الحكيم وفكر في تغيير الحوار الناجم عن الخلاف وإمكانية تغييره ليصبحَ أفضل.

هذه لائحة استرجاعية سريعة لما يجب أن تتذكره عند الحديث عن موضوع شائك أو عندما تشعر بالضيق أو حين تشعر أن الخلاف قاب قوسين أو أدنى:

1. عبّر عن مشاعرك واحترم مشاعر الشخص الآخر. ولا يعني هذا أنك على "صواب" والشخص الآخر على "خطأ"، أو أنك "ذكي" والآخر "غبي". إذ لا شيء يفتّت العلاقة أو العائلة أكثر من إصرار الأطراف بأنهم على حق. فعوضاً عن التفكير من منطلق "الصواب" و"الخطأ"، فكر بما يشعر كلٌّ منكما.

2. تكلم عن نفسك وليس عن الطرف الآخر، لذلك تحدّث بصيغة الأنا وليس بصيغة الأنت.

3. لا ترد، فكّر. ليس عليك أن تفكر دائماً قبل أن ترد – فأنا لا أشجع هنا التخلي عن العفوية – ولكن إن كنت تشعر بالضيق أو الغضب، أعتقد من الأفضل أن تتمهّل قليلاً وتبحث عن السبب. فلو فعل كيث هذا في المثال الذي سقتُه أعلاه لكان أدرك أن الغضب الذي شعر به نحو ابنه عندما سأله عن السترة لا يتعلق بابنه.

4. تقبّل هشاشتَك ولا تخف منها. ففي المثال أعلاه، كان كيث سيدرك أيضاً أنه خائف من التقدم في السن وأنه يقنّع خوفّه هذا بالغضب عوضاً عن الاعتراف بهشاشته. فالاعتراف بهشاشتنا وضعفنا، والتصالح مع شخصياتنا، هو الضمان الوحيد لبناء علاقات حميمة.

5. لا تفترض معرفة مقاصد الشخص الآخر. فعوضاً عن التخمين والافتراض وإقحان أفكارك وهواجسك على الشخص الآخر، حاول أن تعرف ما يشعر به هو أيضاً، واعترف بخطئك إن كنت مخطئاً. إذ إن فهمك لمشاعرك ومشاعر الشخص الذي تتجادل معه لا يشكل فقط حجرَ الزاوية في تسوية الخلافات بل أيضاً الأساسَ الذي تقوم عليه العلاقات المتينة والتربية السليمة. ومن الضروري أن تعتادَ هذا النمط من التفاعل مع الآخرين، ولو بشكل متأخر.

عندما ينجح الأبوان في تطبيق هذه المبادئ، غالباً ما تتحسن العلاقة القائمة بينهما بسرعة فائقة.

تعزيز المودة

في العلاقة بين الشريكين أو في العائلة، تتطلب القدرة على احترام مشاعر الآخرين مخزوناً هائلاً من المودة. فإن كنت تشعر بنقص في هذا المخزون، عليك تعزيزه باستمرار.

ما الذي يعزز المودة، إذاً؟ يبدو أن هناك طريقتين رئيستين: (1) الاستجابة لمحاولات التواصل أو الاهتمام، و(2) اللجوء إلى أفراد العائلة الآخرين بصفتهم ملجأ وعزاءً عوضاً عن النظر إليهم بصفتهم خصوماً أو أعداء. وبكلمات أخرى، السعي إلى التعاون والمشاركة عوضاً عن المنافسة.

عندما أسّسَ عالم النفس جون غوتمان وزميله روبرت ليفنسون ما أسمياه "مختبر الحب" في جامعة واشنطن في سنة 1986، تمحورت إحدى تجاربهما على الطلب من الأزواج التحدّث عن علاقاتهم: أن يناقش كل زوج من الأزواج خلافاً نشأ بينهما، وأن يوضحا كيف التقيا، ويتحدثا عن ذكرى إيجابية مشتركة.

تم قياس مستويات الإجهاد عند هؤلاء الأزواج وهم يتحدثون عن هذه الأشياء.

بدا جميع الأزواج هادئين من الخارج، لكن نتائج اختبار الإجهاد كشفت عن حالة مختلفة تماماً. فقد حافظ بعض الأزواج على هدوئهم، أما الآخرين فقد أظهروا معدّلات عالية في نبض القلب، وكانوا يتعرّقون كثيراً، كما ظهرت عليهم علامات التوتر الناجم عن العراك أو الانسحاب.

لكن النتائج الحقيقية جاءت بعد ست سنوات، في جلسة المتابعة. كان جميع الأزواج الذين أظهروا مستوى عالياً من الإجهاد قد انفصلوا أو استمرّوا معاً في علاقات مفككة. وقد أطلق غوتمان على هؤلاء الأزواج لقب "الكوارث"، ولقبَ "السادة" على الأزواج الذين لم يُظهروا أي نوع من الإجهاد خلال المقابلة الأولية.

بيّنَت المعطيات أن "الكوارث" كانوا يتعاملون مع بعضهم البعض بصفتهم تهديداً – أشخاصاً بصفتهم خصوماً أكثر مما هم أصدقاء. درس غوتمان آلاف الأزواج على مدىً طويل واكتشف أنه كلما ارتفعت مؤشرات الإجهاد عند الأزواج، كلما كانوا أقربَ إلى "الكوارث" ومن المرجح أن ينفصلوا أو يستمرّوا في علاقة سيئة.

ماذا تعني هذه النتائج؟ كلما تفاقم شعورُك بالإجهاد والتهديد برفقة شريكك، كلما ازداد ميلُك للتصرف بطريقة عدوانية أو باردة تجاهه. وكلما كانت علاقتك مبنية على تسجيل النقاط ضد شريكك، وعلى مبدأ الربح والخسارة، وعلى كونك الطرف الصائب، كلما تعاظمَ شعورُك بالعدوانية تجاهه. وبالتالي، يمكن لهذه العلاقة أن تتحول إلى حلقة مفرغة. إن نزعة التفوق شائعة جداً في ثقافتنا كميزة تحكم العلاقات بين الأفراد. فحتى الإعلانات التجارية تعتمد في نجاحها على إيهام السوق المعنية بالتفوق على الأسواق الأخرى؛ يأتي هذا في الدرجة الثانية بعد إيهام المستهلك

المستهدَف بأنه مرغوبٌ جنسياً. وأنا أفكر هنا في إعلانات ''الأب الغبي'' التي تروّج لمنتجات التنظيف أو الإعلانات التجارية التي تكون فيها ''جائزة'' شراءِ سلعة ما نوعاً من الغرور والاعتداد بالنفس، وكأنك تبرهن بطريقة ما تفوّقك على شريكك.

وفي المقابل، عندما يشعر الزوجان بنوع من السكينة والطمأنينة في علاقتهما فمن شأن هذا أن يولّدَ بينهما إحساساً بالدفء والتعاطف. أجرى غوتمان تجربة أخرى راقب فيها 130 زوجاً قضوا يوماً واحداً في نزلٍ سياحي. وقد اكتشف أنه عندما يكون الأزواج معاً فإنهم يقدمون ما أسماه ''دعواتٍ'' للتواصل. فعلى سبيل المثال، إذا كان أحد الشريكين يقرأ ثم يقول، ''استمع إلى هذا''، ويغلق الآخر كتابَه ليستمع، فإن دعوتهما للتواصل قد أتت ثمارَها. إذ إنهما يبحثان عن الاستجابة، عن مؤشرٍ ما على الدعم أو الاهتمام.

إن الاستجابة لدعوة الشريك تلبّي حاجاته العاطفية. فقد اكتشف غوتمان أن الأزواج الذين انفصلوا بعد ست سنوات (أي قبل جلسة المتابعة) قد سجّلوا معدّلَ استجابة لا يتجاوز ثلاثة من عشرة. إذ تولّد هذه التفاعلات الصغيرة اليومية المودة والاحترام المتبادل، كما أنها شرط حيوي لاستمرار علاقاتنا. هذا، إذاً، هو المفتاح للشراكة الناجحة: الاستجابة والاهتمام. وما ينطبق على الأزواج يصحّ أيضاً على العلاقات كافة، وخاصة على علاقاتنا مع أطفالنا.

بالإضافة إلى الاستجابة لدعوات الاهتمام، هناك أشياء أخرى يمكنك القيام بها لتعزيز المودة – أو إضعافها. يمكنك التركيز على مزايا شريكك أو أفراد عائلتك أو أطفالك، أو تشريحهم وإبراز أخطائهم وعيوبهم. كما يمكنك التعبير عن تقديرك أو توجيه الانتقادات. أنا أعرف ما أحب سماعه. يمكنك أن تكون لطيفاً – والجيد في الأمر هو أن اللطفَ مُعدٍ. فقد بيّنَت الأبحاث أن الشريك يتمثل المعاملة اللطيفة وينقلها إلى الآخرين.

إن الانتقال من توجيه الانتقادات إلى تقدير الميزات ليس حيوياً في علاقتك مع شريكك أو في علاقاتك العائلية فقط، بل في حياتك بشكل عام. فأنا أنحدر من عائلة يتغلّب فيها النقد على التقدير، وقد بذلت جهوداً كبيرة لتغيير هذه المعادلة. وعندما أنتكس إلى عاداتي القديمة، أشعر وكأنني أغتسل في حوضٍ من النقد السام.

أن تكون لطيفاً لا يعني أن تكون ضحية أو ضعيفاً. أن تكون لطيفاً لا يعني عدم التعبير عن مشاعرك عند الغضب. ما يعنيه هو أن تعبّر عن مشاعرك وعن الأسباب التي ولّدت تلك المشاعر فيك من دون إلقاء اللوم على الطرف الآخر أو إهانته.

ومن الضروري أن تعرف أيضاً أن إزعاجَك لأحد أفراد أسرتك من دون قصد لا يعني أبداً أن سلوكك لم يزعجه. فعندما يشعر أحدٌ ما بالضيق نتيجة أقوالنا أو أفعالنا، حتى لو كانت عفوية وبريئة، فمن واجبنا الاستماع وتقدير ما يشعر به عوضاً عن إبداء أي نوع من العدوانية. إذ علينا أن نتذكر أننا جميعاً نختبر الأشياءَ نفسَها بطرق مختلفة. فالشخص الآخر ليس على خطأ لمجرد أن تجربته مختلفة عن تجربتنا. لذلك علينا احترام هذا الاختلاف عوضاً عن الدخول في نزاعات حول صحّة التجارب أو خطئها.

هناك نصائحُ كثيرة تُقدَّم بهذا الخصوص. فالبعض يرى ضرورة تفادي الدخول في التفاصيل الصغيرة في العائلات والعلاقات. وهناك آخرون يشجعون على معالجة المشكلات الصغيرة قبل تفاقمها. أعتقد أن الشيء الرئيسي الذي يجب التركيز عليه هو أن نتفهَّمَ شعورَ الآخرين، حتى لو كانت مشاعرنا مختلفة، ونتعاطف معهم ونأملَ أن يتفهّمونا ويتعاطفوا معنا بدورهم. فكلنا بحاجة إلى

أن يستمع إلينا الآخرون ويفهمونا ويتعاطفوا معنا. لذلك احرص على تكريس هذا في عائلتك، فمن شأنه أن يجعل منها مكاناً مناسباً لطفلك الجديد وبيئة إيجابية ينشأ ويربى فيها.

تمرين: انتبه لدعوات الاهتمام

يجب أن تنتبه عندما يعبّر أفرادُ عائلتك عن رغبتهم في جذب اهتمامك أو التواصل معك وتستجيبَ لهذه الدعوات عوضاً عن النفور منها، سواء صدرت هذه الدعوة عن شريكك أو أمّك أو أطفالك. فالعلاقات شيء ثمين، وتلبية مثل هذه الدعوات جزء حيوي من تعزيز هذه العلاقات واستمراريتها.

رغم أننا أفراد، فإننا جزء لا يتجزأ من منظومة كاملة ونتاجٌ لبيئتنا. وكما رأينا في هذا الجزء من الكتاب، هناك الكثير من الأشياء التي يمكننا القيام بها لكي نجعل هذه المنظومة وهذه البيئة مكاناً صحيّاً ينشأ فيه أطفالنا.

الجزء الثالث

المشاعر

ليس هناك تجربة كتربية الأطفال تعلّمنا أن الناس يشعرون قبل أن يتكلموا وأن الأطفال والأولادَ مُرَكّباتٌ شعورية أكثر من أي شيء آخر. لذلك فإن الطريقة التي تتعامل بها مع مشاعر أطفالك في غاية الأهمية لأن الشرط الأساسي للكائنات الإنسانية – كبارها وصغارها، أنا وأنت – يتمثل في رؤية مشاعرنا وتفهّمها من قبل الأشخاص الذين يحتلّون مكانة مهمة في حياتنا.

الطفل شعورٌ خالص – أو بالأحرى، كتلة من الشعور. لا نستطيع دائماً أن نفهمَ ما يشعر به، وعلينا أحياناً أن نقضي وقتاً طويلاً في تهدئتهم، لكن هذا الحب والجهد هما الكفيلان بتأسيس الصحة العاطفية المستقبلية لطفلك. فإذا تعاملت مع مشاعر أطفالك بشيء من الجديّة في سنواتهم الأولى، سوف يتعلمون أن الأوضاع السيئة تتحسن ويشعرون بالرضى، وخاصة إذا تمكنوا من التعبير عن مشاعرهم لشخص متفهّم ومتعاطف.

إن تحسّسك لمشاعر أطفالك أو أولادك يعلّمهم بناء علاقات صحيّة مع مشاعرهم، بغض النظر عن طبيعة هذه المشاعر، بدءاً من الغضب الشديد، إلى الحزن، والرضى والسكينة والارتياح، وصولاً إلى ذرى الفرح والسخاء. هذا هو أساس الصحة العقلية الجيدة والسبب الذي يُعطي الأهمية القصوى لهذا الجزء من الكتاب.

تعلّم احتواء المشاعر

إن تجاهلَ أو نكران مشاعر طفلك مؤذٍ لسلامته العقلية المستقبلية. أعرف أنك، بصفتك أباً أو أماً، ربما لا تدرك أنك تفعل ذلك، أو ربما تفعله لقناعة منك أنه الأفضل لطفلك. عندما يشعر الآخرون، وخاصة أطفالنا، بالتعاسة فإننا نلجأ إلى تجاهل مشاعرهم في بعض الأحيان. ويبدو ذلك أنه القرار الصحيح. إذ يتهيأ لنا أن التقليل من شأن هذه المشاعر، أو تقديم النصح لهم، أو إلهائهم عنها، أو توبيخهم ربما تكون الخيارات الصائبة. فنحن لا نرغب في أن نرى الشخص الذي نحبّه تعيساً، ويمكن لانفتاحنا على تعاستهم أو غضبهم أن يبدو خطراً أو مقلقاً بالنسبة إلينا، إلى درجة أننا نعتقد أننا، بذلك، نؤجّج هذه المشاعر بطريقة ما. لكن المشاعر لا تختفي لمجرد كبتها، بل تختبئ حيث يمكنها أن تتخمّرَ وتسبّب المشكلات في فترات لاحقة من حياة المرء. فكروا في هذا: متى تحتاج إلى الصراخ بأعلى صوتك؟ عندما لا يسمعك الآخرون. علينا أن نستمعَ إلى مشاعر الآخرين.

لا أريدكم أن تشعروا بالاستياء حول الطريقة التي ربما تعاملتهم بها مع مشاعر أطفالكم في الماضي، لكنني أرغب في التأكيد على أهمية إدراك مشاعر أطفالكم والتعاطي معها بجديّة وتفهّمها. فالسبب الأكثر شيوعاً للاكتئاب عند الراشدين ليس ما يحدث لهم في الوقت الحاضر ولكن لأنهم، في طفولتهم، لم يتعلموا في علاقاتهم مع أهاليهم كيفية التخفيف من الألم. فإذا طلبنا من الطفل أن يكبت مشاعره، أو تركناه يبكي حتى ينام، أو تجاهلنا غضبه وابتعدنا عنه، عوضاً عن تهدئته وفهم ما يزعجه، فإن قدرته على تحمّل المشاعر المزعجة أو المؤلمة تتضاءل أكثر فأكثر مع تراكم المنغصات العاطفية، ثم لا تلبث أن تتلاشى. يبدو الأمر وكأن هناك فضاءً واسعاً يمكن للطفل أن يرمي مشاعره فيه قبل أن يمتلئ تماماً ولا يعود يتسع للمزيد. فعندما يعمل أهلنا على تهدئتنا وطمأنتنا مرة بعد مرة، يصبح بمقدورنا التعاطي بإيجابية مع تلك المشاعر، ما يجعلنا أقلَّ عرضة للاكتئاب والقلق في حياتنا المستقبلية. ليس هناك طريقة مضمونة لتفادي المشكلات المتعلقة بالسلامة العقلية، ولكن من المفيد الاعتقاد أننا سوف نبقى مقبولين بغض النظر عن المشاعر التي

يمكن أن تعصفَ بنا، وأن هذه المشاعر سوف تتلاشى مهما بلغت درجة تأثيرها فينا. تذكروا: الأهالي جميعاً يرتكبون الأخطاء، والمهم في الأمر هو العمل على تفادي هذه الأخطاء وليس الأخطاء نفسها. فإن كنت تعتقد أن السياسة الأفضل لتهدئة طفلك هي تجاهل غضبه أو تعاسته، فلا تقلق. إذ يمكنك تغيير هذا النمط في التعامل مع مشاعر طفلك بحيث يشعرون أنك تراه وتسمعه. ومن المرجح أن تشعر بالغرابة عندما تتبع هذا الأسلوب، لكنه يتحوّل بسهولة بالغة إلى عادة في التعاطي.
أولاً، فكر في الطريقة التي كنت تتعامل بها مع مشاعر طفلك في الماضي. هناك ثلاث طرق – ويمكن لطريقتك أنت أن تكون مشابهة للطريقة التي تتعامل بها مع مشاعرك الخاصة. لا ضير من التنويع بين هذه الطرق الثلاث، تبعاً للشعور أو الوضع القائم.

الكبت

إن كنتَ من النوع الذي يكبت مشاعرَه فإنك تميل بشكل طبيعي إلى إخفاء مشاعرك القوية لحظة تصارع للخروج إلى العلن، حيث تعمل على تهدئتها أو طمأنة نفسك بأن كل شيء على ما يرام أو تشجيع نفسك على الثبات والتماسك.
إذا تجاهلتَ مشاعر طفلك، فمن المرجح أنه لن يعبّر لك عن مشاعره في المستقبل بغض النظر عن أهميتها.

المبالغة في ردود الأفعال

من جهة أخرى، يمكن لمشاعرك أن تكون قوية جداً تجاه طفلك، ما يولّد فيك نوعاً من الهستريا وتأخذ في البكاء معه وكأن الألم الذي يشعر به هو ألمُك أنت. من السهل جداً الوقوع في هذا الخطأ، كما يحصل في الأيام الأولى التي تودع فيها طفلك في الحضانة قبل أن تعتاد الأمر.
فإن تعاطيتَ مع مشاعر طفلك بهذه الطريقة، من المرجح أيضاً أن يتجنّبَ التعبير عن مشاعره في المرات القادمة. إذ يمكن أن يعتقد أنك شخص ضعيف، أو أنك تجتاحه من خلال التماهي مع مشاعره.

الاحتواء

الاحتواء يعني أن بمقدورك الاعتراف بمشاعرك كلها وتفهّمها. فإن تمكنتَ من القيام بذلك، سوف تجد من الطبيعي أن تفعلَ الشيء نفسَه مع طفلك. يمكنك التعاطي مع شعور ما بشكل جدي من دون أي مبالغة والمحافظة على تماسكك وتفاؤلك. إذ يمكنك القول: "يا إلهي، تبدو تعيساً. هل تريد أن أحضنك؟ تعال، تعال. سأحضنك وأهدهدك حتى تهدأ وتشعر بالتحسّن".
إذا كان الطفل يعرف أنك ستراه وتعمل على تهدئته من دون إطلاق الأحكام عليه، فمن المرجح أنه لن يتردّدَ في التعبير لك عن المشاعر التي تنتابه.
هذا ما يحتاجه الطفل: أن يحتوي الأبُ/ الأم مشاعرَه وعواطفه. ما يعني أنك معه وتعرف ما يشعر به وتتقبّله من دون أن تسمح لهذه المشاعر أن تجتاحك أنت أيضاً. وهذا أحد الأشياء التي يفعلها الطبيب النفسي مع مرضاه.
إن القدرة على الاحتواء تعني أن ترى الغضبَ الذي يعصف بطفلك، وتفهمَ سبب غضبه وتعبّرَ عن ذلك بالكلمات إذا اقتضى الأمر، وتبحث عن طرق مقبولة يمكنه من خلالها التعبير عن غضبه

هذا، عوضاً عن إظهار أي نوع من العدائية أو الوقوع تحت وطأة هذه الشعور بالغضب. وينطبق الشيء نفسُه على المشاعر الأخرى أيضاً.

نختلف عن بعضنا البعض من حيث المشاعر التي تبعث فينا الراحة نتيجة تجاربنا في مرحلة الطفولة. إذ يعتمد الأمر على الأشياء التي ربط الآخرون هذه المشاعر بها، وتعلّمنا أن نربطها بها نحن أيضاً، في طفولتنا. فإن نشأتَ في عائلة تتميّز علاقاتُها بالنزاع المستمر، فمن المحتمل أن تعتادَ الأصوات العالية أو حتى الصراخ؛ إذ يمكن، في حقيقة الأمر، أن ترتبط معك بمشاعر الحب. أما إذا نشأتَ في عائلة تميل إلى تفادي المواجهات، فربما لن تستطيع التعامل مع الغضب. وإن كنت تشعر بالاستغلال في طفولتك، من المرجح أن تجد صعوبة في تقبّل مشاعر الدفء والحب لأنك تتوقع أن تكون مصحوبة بلدغة ما.

تمرين: كيف تتعامل مع مشاعرك؟

يقدّم هذا التمرين أسلوباً جيداً للشروع في معرفة الطريقة التي تتعامل بها مع مشاعرك ومشاعر طفلك. فكر في المشاعر التي تنتابك كلّ على حدة: الخوف، الحب، الغضب، الإثارة، الشعور بالذنب، الحزن، والفرح. أيٌّ من هذه المشاعر يولّد فيك قدراً أكبر من الارتياح؟ وأي منها يجعلك تشعر بالضيق؟ ما هي المشاعر التي يمكنك التكيّف معها في داخلك؟ وماذا يحصل عندما تكون هذه المشاعر موجَّهة نحوك، أو عندما تلحظها عند الآخرين؟

نحن بحاجة إلى المشاعر، وحتى المزعجة منها. فكر في هذه المشاعر المزعجة بصفتها أضواءً تحذيرية على لوحة القياس. فإذا أضاء مؤشر البنزين يجب ألا تنزع اللمبة كيلا تضيء ثانية، بل عليك أن تملأ خزان البنزين لكي تسير السيارة بشكل أفضل. وينطبق هذا على المشاعر أيضاً. إذ علينا ألا نتجاهلها أو نكبتها بل، عوضاً عن ذلك، أن ننتبه إليها ونسخّرها تبعاً لاحتياجاتنا لكي ندرك ما نريده ونسعى للحصول عليه، في حال كان ذلك مناسباً.

ضرورة تفهّم المشاعر

تدخل مشاعرُنا في كل شيء نفعله وكل قرار نتخذه. والكيفية التي نتعامل بها مع مشاعرنا تؤثر في الطريقة التي يتعلّم بها أطفالنا التعامل مع مشاعرهم. هناك علاقة وثيقة بين المشاعر والغرائز، فإن تجاهلنا مشاعر الطفل فإننا نعمل على تبليد غرائزه. إن غرائز الطفل تحميه من الأخطار. فعلى سبيل المثال، يسوق مؤلفو الكتاب الرائع *How To Talk so Kids Will Listen and Listen so Kids Will Talk* [كيف تتكلم ليستمع الأطفال وتستمع ليتكلم الأطفال] قصة طفلة تذهب مع أصدقائها إلى مسبح الحي لكنها سرعان ما تعود إلى المنزل. تسألها أمها: "لماذا عُدتِ بهذه السرعة وحدك؟". تقول لها البنت أن هناك صبياً يافعاً أراد أن يتظاهر أنه كلب ويلعقَ أقدامهم. وجد أصدقاؤها اللعبة مسلية، لكنها شعرت بالقرف. أعتقد أن أصدقاءها قد تعلّموا من أهاليهم ألا يبالغوا في ردود أفعالهم تجاه بعض الأمور وألا يختلقوا مشكلة من أشياء تافهة، عوضاً عن تشجيعهم على التعاطي مع مشاعرهم بشكل جدّي. فإذا كان الأمر هكذا حقاً، فمن شأن ذلك أن يكون قد عرّضهم للخطر. من السهل جداً تجاهل خوف الطفل من أشياء مثل تجربة نوع جديد من الطعام، على سبيل

المثال، ولكن إن قلنا لهم إن هذا ضربٌ من السخف عوضاً عن الاستماع إليهم فمن المحتمل أن يعتقدوا أن مشاعرهم سخيفة ولا مبرّر لها، في حين أنها ليست كذلك على الإطلاق.

ربما تفكرون وأنتم تقرؤون هذا: يا إلهي، ألا يكفينيا أن نقوم بكل تلك الواجبات العملية لتأمين سلامة أطفالنا وإطعامهم والمحافظة على نظافتهم، وفوق ذلك كله علينا أن نتحسّسَ مشاعرهم ونتفهّمها أيضاً؟ ورغم أنني أكره توجيه النصائح وتقديم العبَر المبتذلة، فإن هناك نصيحة واحدة لا أتردد في توجيهها: لا تدخلوا في عراك حول مشاعر أطفالكم. يمكن لطفلك ذي الأعوام الثمانية أن يقول: ”لا أريد الذهاب إلى المدرسة“. إن الردَّ المتمثل في قولك: ”سوف تذهب يعني سوف تذهب“ شيء يمكن أن تقوله في خضم عجلتك عندما يكون لديك أشياء كثيرة تقوم بها. أما إذا قلت ”يبدو أنك تكره المدرسة الآن، أليس كذلك؟“ فسيكون وقعُ ذلك أسهلَ على الطفل، كما من شأنه أن يفتح بابَ الحوار عوضاً عن إغلاقه.

إضافة إلى ذلك، نادراً ما يوفّر تجاهل مشاعر الأطفال الوقت. فعلى سبيل المثال، غالباً ما نكون في عجلة من أمرنا فنمسك بالطفل ونحاول إلباسه معطفه لكنه لا يرغب في ذلك. ثم نطلب منه أن يلبس معطفه بنفسه لكنه يكون قد قرر عندها أنه لن يفعل ذلك. لذلك من الأفضل لو أننا تفهّمنا مشاعر الطفل واحترمناها منذ البداية، ما يعني عدم الإمساك بالطفل بل تنبيهه أن الوقت قد حان لكي يلبس معطفه ومن ثم مراقبة ردّة فعله على الموضوع. فإن رفض أن يلبس معطفه يمكنك أن تقول له: ”أعرف أنك تكره الشعور بالحرارة الزائدة ولهذا لا تريد ارتداء معطفك. طيب، سوف ترتديه عندما نخرج وتشعر بالبرد“. وإن كنت على عجلة دائمة في الصباح، استيقظ باكراً لكي يتسنّى لك الوقت لاحترام إيقاع طفلك البطيء والاهتمام بمشاعره. بهذه الطريقة، لن تتحول الحياة إلى عراك دائم.

أخبرتني إحدى الأمهات، واسمها كيت، أنه عندما كان ابنُها بيير طفلاً صغيراً كان يبكي مرات عدة في اليوم الواحد لأدنى إزعاج يتعرّض له.

كان يبدو لي دوماً سبباً تافهاً، كأن تمطر مثلاً أو أن يسقط سقطة خفيفة أو أن أقول له إن السباحة مع البطاريق في حديقة الحيوانات غير مسموحة. حاولت أن أتفهّم مشاعره لمعرفتي أن ما يبدو لي تافهاً يمكن أن يشكل كارثة بالنسبة إلى طفل صغير. ولكن عندما بلغ الرابعة، وبقي الموضوع على حاله، بدأت أفكر أن بيير لن يجيدَ التكيف والمرونة أبداً. أخذت أفكر أنني ربما أبالغ في التساهل معه، وربما حان الوقت لأقول له إنه يختلق مشكلة من لاشيء. الذي منعني من ذلك هو أنني تذكرت الشعورَ السيئ الذي كان يعتريني عندما كان والداي يوبخانني لسخافتي أو يقولان لي إن علي أن أكون ناضجة أكثر.

بيير في السادسة الآن، وقد أدركت الآن أنه لم يعد يبكي لأي سبب بسيط، وأنه أخذ يتعامل بهدوء مع أشياءَ كانت تسبب له بكاءً شديداً في الماضي. إذ يقول أحياناً: ”لا تقلقي يا ماما، سنجد حلاً“، أو ”ضمّيني قليلاً لكي يتوقف الألم في ركبتي“. لقد حدث هذا التغيير بشكل تدريجي وغير ملحوظ. وأنا سعيدة أنني كنت أتفهّم مشاعره وأعمل على تهدئته.

رغم أن ما فعلته كيت كان يستغرق وقتاً طويلاً آنذاك، فإنها اختارت الطريقَ الأسلم. فعندما ننهرُ أطفالَنا عندما يشعرون بالانزعاج فإننا نعطيهم سببين للبكاء: السبب الذي كان يُحزنهم في بادئ الأمر، إضافة إلى شعورهم الحالي لأننا متضايقون منهم. اتبع فلسفة تهدئة الطفل؛ تفهُّم الشعور وليس معالجته. فإن أخذت مشاعر أطفالك على محمل الجد وعملت على تهدئتهم عندما يكونون في حاجة إلى ذلك، فسوف يتعلمون بشكل تدريجي كيف يتمثلون عملية التهدئة هذه ويقومون بها من تلقاء أنفسهم في نهاية الأمر.

إن كنتَ قد نشأت في عائلة تعرّضت فيها للتوبيخ بسبب مشاعرك، فمن السهل جداً أن تلجأ إلى هذا السلوك مع طفلك. وأحد الأشياء التي يمكن أن تحولَ دون ارتكابك هذا الخطأ هو استعادة تلك التجارب التي كنتَ تتعرّض فيها للتقريع عند شعورك بالحزن، كما فعلت كيت. الشعور بالحزن جزء لا يتجزأ من حياتنا. ولكن إن كنت لا تزال تتردد في التعبير عن حزنك خوفاً من التقريع، حتى في سن الرشد، فقد تجد نفسك مدفوعاً للاعتذار عن البكاء عند حصول شيء كارثي.

ربما يكون من الصعب تقبّلُ مشاعر طفلك عوضاً عن نهرِه للتعبير عنها في حال كان أهلُك يتجاهلون مشاعرك في طفولتك، كما حصل مع كيت. إذ قد يبدو الأمر أشبه بقفزة في المجهول، وهذا صحيح؛ فما تفعله في حقيقة الأمر هو تحطيم الحلقات في سلسلة أسلافك العاطفية. ولكن تذكر أنك تبني بذلك الأساسات المتينة لصحّة طفلك العقلية. وبالمناسبة فإن الهفوات التي تقود إلى التجاهل أو المبالغة في ردود الأفعال، وخاصة عندما يتم إصلاحها، لن تدمّرَ حياة طفلك إلى الأبد.

إن التعاطي مع مشاعرك، بغض النظر عن قوّتها، هو الطريق لاحتواء مشاعر طفلك وتهدئتها. فإذا تجاهلتَ مشاعرَك بصفتها تافهة، سوف تكون عاجزاً عن احتواء مشاعر طفلك. أما إذا تعاطيت مع الأمر بطريقة هستيرية فلن تكون قادراً عندها على احتواء مشاعرك أنت، عداك عن مشاعر طفلك.

ربما تحتاج إلى التدرّب على التعامل مع مشاعرك، فعوضاً عن كبتها أو التعاطي معها بنوع من الهستيرية يمكنك الاعتراف بها وإيجاد الطرق الملائمة لتهدئتها أو قبول المساعدة من الأشخاص المحيطين بك لتحقيق هذا الهدف. وتتمثل إحدى هذه الطرق في تحديد ماهية الشعور نفسه، وليس ماهيتك أنت. ويمكنك أن تفعل الشيءَ نفسَه مع طفلك. فعوضاً عن القول، ''أنا حزين'' أو ''أنت حزين''، قُل ''أشعر بالحزن'' أو ''يبدو لي أنك تشعر بالحزن''. فاستخدام هذه اللغة يعني أنك تعرّف شعورَك عوضاً عن التماهي معه. ومن شأن هذا التفصيل الصغير أن يؤدي إلى نتائج كبيرة.

من الضروري أيضاً الاعتياد على التكلم عن المشاعر، مشاعرك أنت ومشاعر طفلك أيضاً. فمع نموّ الأطفال يحتلُّ الجزء المنطقي من أدمغتهم مساحة أكبر. ولا يعني ذلك أنهم يصبحون كائنات عقلانية فقط – إذ لا يستطيع البشرُ التخلي عن عواطفهم ومشاعرهم – ولكن سيكون بوسعهم استخدام الصور والرسوم واللغة للتحدث عن مشاعرهم وفهمها. ومن خلال ذلك تعمل مشاعرُهم على تنمية شخصياتهم، بدلاً من أن يقعوا تحت رحمة مشاعرهم. فعندما يتحدث أطفالك عن مشاعرهم، من شأن ذلك أن يساعدك على ترتيبها وفهمها في حال تحويلها إلى كلمات أو صور.

من السهل القول: ''تبدو سعيداً لذلك''، ولكن ربما يكون من الصعب الإقرار بالمشاعر الصعبة، أو المشاعر التي لا ترغب أن يختبرَها أطفالك. فإذا بكى طفلك لأنك منعتَه من تناول الآيس كريم قبل الغداء، فإن الإقرار بالمشاعر الصعبة لا يعني السماح له بتناول الآيس كريم، أو التخلّي عن عملك كيلا يبقى طفلك مع المربية ثانية، أو الإذعان لرغباتهم. إنه يعني ببساطة أن تأخذ مشاعرهم على محمل الجدّ، أن تأخذها بعين الاعتبار عندما تتخذ القرارات وتعمل على تهدئة هذه المشاعر، ليس عن طريق النكران أو الإلهاء ولكن عبر الإقرار والفهم، عوضاً عن الهروب والابتعاد عنهم. ربما تشعر في بداية الأمر بخطورة الإقرار بالمشاعر التي لا ترغب أن يختبرها أطفالك – مثل كرههم لأخوتهم أو لزيارة جدّتهم – ولكن إن شعر طفلُك أنك تتحسّس شعورَه وتتفهّمه فإن ذلك سيحدّ من أسباب اعتراضهم وبكائهم.

يتحدث الدكتور توم بويس في كتابه The *Orchid and the Dandelion* [الأوركيد والهندباء]، الصادر في كانون الثاني/ يناير 2019، عن قيامه، مع فريقه البحثي، بجمعِ معطيات

حول تأثير الضغط النفسي الناشئ من التحاق الأطفال بالمدرسة في أنظمتهم المناعية، عندما ضرب زلزالٌ كاليفورنيا في سنة 1989. في البداية، شعر الباحثون بنوع من الخيبة خشية أن يهدّدَ عاملُ الضغط الإضافي هذا دراستَهم، لكنهم قرروا التركيز عليه من خلال دراسة الآثار التي خلّفها الزلزال على أنظمة الأطفال المناعية. أرسلوا لكل طفل علبة من أقلام التلوين وبعض الأوراق وطلبوا منهم أن "يرسموا الزلزال". رسم بعضُ الأطفال لوحاتٍ تشي بالفرح والسعادة عن الكارثة، بينما عبّر البعضُ الآخر عن مزيد من المعاناة في رسوماتهم وصوّروا الجوانبَ المدمّرة للزلزال. أيُّ مجموعة من الأطفال تعتقدون أنها تمتعت بحالة صحية أفضل بعد الزلزال؟ عانى الأطفالُ الذين رسموا لوحات تعّبر عن السعادة والتفاؤل من أمراض تنفسيّة أكثر من أولئك الذين صوّروا الخوف والنارَ والضحايا والكارثة. وقد استنتج الدكتور بويس من ذلك أن الميزة الإنسانية المتأصلة في التاريخ، المتمثلة في التعبير عن طريق الحكايات أو الفن، هي طريقة الاعتراف بالأشياء التي تخيفنا، لأننا كلما عبّرنا عن مشاعرنا نحو هذه الأشياء كلما فقدت، تدريجياً، قدرتَها على إخافتنا. فنحن نعبّر عن حزننا، رغم الألم المتأتّي من ذلك، لأنه يتلاشى أكثر فأكثر في كل مرة نعبّر عنه.

يتحدث الدكتور بويس في كتابه هذا عن الحساسية المفرطة لبعض الأطفال والظلال القوية التي ترخيها بيئاتُهم عليهم. ويطلق على هؤلاء اسمَ "الأوركيد". وفي الجهة المقابلة هناك نوع آخر من الأطفال يتّسمون بالقوة يطلق عليهم اسمَ "الهندباء". ليس من السهل التمييز إن كان طفلك ينتمي إلى فصيلة "الأوركيد" أو "الهندباء"، لكن الأطفال الذين ينتمون إلى النوع الثاني يفيدون أيضاً من الفرص المتاحة لهم للتعبير عن مشاعرهم. ومن الضروري جداً أن يتحسّسَ الأهلُ مشاعرَ الطفل "الأوركيد" كما أننا جميعاً، سواء كنا ننتمي إلى فصيلة "الأوركيد" أو "الهندباء"، نفيد من سماع الآخرين لمشاعرنا وفهمهم وتفهّمهم لها حتى لو كانت ردّة فعلنا مختلفة في الظروف نفسها.

الدراسة التطبيقية التالية تتمحور حول طفل "أوركيد" اسمه لوكاس يعمل والداه الاثنان، كما هو الأمر في حالة معظم العائلات هذه الأيام. ففي هذه الأيام، لا تتمتع معظم العائلات بالرفاهية اللازمة التي تسمح لأحد الأبوين بتكريس وقته كله للاهتمام بالعائلة، كما أن ذلك يمكن ألا يتناسب مع رغباتك الشخصية. إذ إن الطفل يفضل الأبوين السعيدين على أبوين بائسين يلعبان دور الضحية، لذلك فإنّي لا أقول إن على أحد الأبوين ملازمة المنزل، ولكن عليكم أن تسمحوا لأطفالكم بالتعبير عن مشاعرهم تجاه العالم الذي يعيشون فيه أو تجاه أي ترتيبات منزلية، عوضاً عن الضرب بهذه المشاعر عرض الحائط. إذ إن قدرة طفلك على العيش بسعادة تتوقف على السماح له بالتعبير عن مشاعره، وليس المقبولة منها فقط، ولكن – إن كان تأويلُ الدكتور بويس للدراسة التي أجراها حول زلزال 1989 صحيحاً – قدرة الأطفال على التعبير عن مشاعرهم وإلقاء آذان صاغية لها ستعمل على تعزيز أنظمتهم المناعية أيضاً. نريد لأطفالنا أن يكونوا سعداءَ بأي ثمن، انطلاقاً من حبّنا لهم، إلى درجة نميل معها إلى نكران مشاعرهم وتجاهلها. آمل أن تذكّرنا دراسة الدكتور بويس والقصة التالية أن هذا ليس الحلَّ الأنجع في التعامل مع أطفالنا.

خطورة قمع المشاعر: دراسة تطبيقية

أنيس وجون شخصان لطيفان وودودان تربطهما علاقة قوية ببعضهما البعض وبابنهما لوكاس. يمتلك كلٌّ منهما عمله الخاص وقد عملا بجد واجتهاد لتأسيس سمعتيهما وقاعدة زبائنهما. اشتريا

شقة ويشعران بالسعادة لهذا الاستثمار الذي يشكل جزءاً من الضمان المستقبلي، لكنهما يشعران بالقلق حول وضعهما المالي باستمرار.

ذهب لوكاس إلى الحضانة عندما كان صغيراً لكنه لم يشعر بالاستقرار. ولذلك قام أبواه بتوظيف سلسلة من جليسات الأطفال الأجنبيات للعناية به. وفي وضعهما المادي، لم يجدا بديلاً عن جليسات الأطفال. كانت الجليسات يأخذنَ لوكاس إلى المدرسة ويعيدانه إلى المنزل ويرعينه خلال العطل المدرسية. وفي الفترات التي تخللت تأمين الجليسات، كان الأصدقاء وجدة لوكاس يعتنون به. كان جون وآنيس يحرصان على قضاء الوقت معاً خلال عطل نهاية الأسبوع كعائلة، وكان لوكاس يبدو سعيداً بما فيه الكفاية. كانا يفكران فيه طيلة الوقت ويغدقان عليه الحبَّ والرعاية، مع أنهما كانا غالباً ما يعودان إلى المنزل ويجدانه نائماً. وعندما كان لوكاس يطالب برؤيتهما أكثر، كانا يعدانه بقضاء وقت ممتع معاً في عطلة نهاية الأسبوع. كان لوكاس يبدو سعيداً ومطمئناً.

أجل، كان لوكاس يبدو سعيداً إلى أن حاول، وهو في العاشرة، القفز من نافذة الشقة الواقعة في الطابق السادس. وقد فشلت محاولته فقط لأن جون كان قد نسيَ شيئاً وعاد إلى الشقة وسحبه من النافذة. كانت الجليسة تغسل الأطباق في المطبخ. أعرف أن الاستماع إلى هذه القصة مثير للقلق، ويجب أن أؤكد أنه من غير المألوف أن يحاول طفلٌ يعيش في بيئة سعيدة الانتحار.

أخذ أبوا لوكاس إجازة من عملهما للبقاء معه لإدراكهما خطورة الوضع. لم يكن يخطر ببالهما أن لوكاس يعاني من الحزن والاكتئاب. قال لي جون: ''أعتقد أننا كنا نرى ما نرغب في رؤيته فقط''. ولم يكن جون مقتنعاً بمضادات الاكتئاب التي أوصى بها طبيبُ العائلة. كان لديه شعور داخلي بوجود خللٍ ما، وأن تخدير مشاعر لوكاس بالأدوية ليس العلاج الملائم. لذلك أخذ لوكاس إلى معالج نفسي خاص. كان لوكاس يذهب لرؤية الطبيب وحده، وفي أحيان أخرى برفقة أحد أبويه. تحدث لوكاس إلى الطبيب عن تلك الأيام التي قضاها خلال العطل عندما كان يتم نقله من منازل أصدقاء أبويه إلى منزل جدّته ومن ثم إلى منزل العائلة ليبقى برفقة الجليسة. بدا الأمرُ مزعجاً له لأنه كان يسمع أبويه وهما يتحدثان على الهاتف جاهدَين لتأمين الرعاية له، وقد بدا الأمرُ صعباً بالنسبة إليهما. من جهة، كان يعرف أن أبويه يحبّانه لأنهما كانا يقولان له ذلك باستمرار، لكنه كان يواجه صعوبة في تصديق ذلك. قال له: ''كنت أشعر في بعض الأحيان أن كل شخص يرميني إلى الآخر''.

كما حكى للمعالج أيضاً كيف أنه كلما تعلّق بجليسة كانت تغادر لتأتي مكانها جليسة أخرى. ثم أخذ يشعر بالاستياء لأنه بدأ ينسى بعضهنَّ رغم أنه كان يحبّهنّ، ما جعله يشعر أنهنّ قد نسينَه بدورهنّ.

لم يستطع أن يتذكر متى بدأ يشعر بالحزن؛ حتى أنه لم يكن يدرك أنه حزين. وعندما حاول الإفصاح عن مشاعره لآنيس وجون، لم يستمعا إليه وحاولا إلهاءه عن هذه المشاعر أو إدخال البهجة في نفسه، أو معارضته بشكل مباشر.

نحن نريد أن يكون أطفالنا سعداءَ أكثر من أي شيء آخر. ولذلك عندما لا يكونون سعداء فإننا نرغب في إقناعهم، وإقناع أنفسنا، أنهم سعداء. يمكن لذلك أن يُشعرَنا بالرضى على المدى القصير، لكنه يجعل أطفالنا يشعرون بالوحدة وبأننا لا نأبه لمشاعرهم.

جون: سابقاً، حين كان لوكاس يبدو حزيناً أو يعبّر عن حزنه بالكلام، كنت أقول له شيئاً من قبيل: ''لا تحزن – سوف نذهب إلى حديقة الحيوانات يوم السبت''، أو ''سوف أشتري لك خزانة ألعاب جديدة''. ومن خلال أحاديثنا مع الطبيب النفسي أدركنا أنه كان يفهم ذلك كنوع من التوبيخ. حاولتُ أن أوضحَ أنني لم أكن أعني هذا أبداً، لكن الطبيب قاطعني بلطف وطلب مني أن أتفهّمَ ما كان لوكاس يقوله.

كنت أشعر لو أن إقراري للوكاس، مثلاً، أنني لا أتواجد في المنزل لدى عودته من المدرسة سيصيبه بالحزن، فمن شأن ذلك أن يُفاقمَ من حزنه. كان ذلك صعباً عليّ. ولكن لأننا تلقينا صدمة كبيرة فتحت أعينَنا على ما يعانيه

الصبي، كان علينا إجراء بعض التغييرات، فقمنا بما نصحنا به المعالج.
بعد ذلك، عندما كان لوكاس يقول إنه يشعر بالحزن تعلّمتُ أن أسألَه عن ماهية شعوره، أو أين يشعر بالألم، وإن كان يعرف سبب هذا الحزن. فعندما تقبّلنا مشاعرَه، أخذ يشعر أننا نستمع إليه ولا نتجاهله، وقد فوجئتُ عندما لاحظتُ التحسّنَ الذي طرأ عليه.
تعلّمنا أيضاً أنه لا يكفي أن نقول للوكاس إننا نحبّه. علينا أن نبرهنَ له أنه أولى أولوياتنا. وهو كذلك بالفعل – فهذا هو السبب الذي يدفعنا لبذل هذا الجهد كله. علينا أن نعبّرَ له عن حبّنا من خلال التواجد معه، وألا نكتفي بالقول "تصبح على خير" على "سكايب" أو اصطحابه إلى أماكن يحبّها في عطلة نهاية الأسبوع.
أخذتُ قرضاً من البنك لكي أتمكن من قضاء شهر في البيت مع لوكاس. كنا نتسلى ونشاهد أفلام الكرتون ونذهب إلى الطبيب النفسي. لم يكن لوكاس يتحدث كثيراً، ولكن عندما يتحدث كنت أستمع إليه. علّمني الطبيب أن أستمع من دون أن أعلّق أو أقدّمَ النصائح، وقد حاولت فعل ذلك خلال ذلك الشهر.
عاد لوكاس إلى المدرسة الآن. ننظم أمورَنا بحيث يكون أحدُنا في المنزل قبل الساعة السادسة مساءً بحيث يتفرّغَ له أحدُنا لمدة ساعتين كل مساء. نحضّر العشاءَ معاً، أو نلعب معاً، أو نشاهد التلفاز معاً. أحب أن أضيف أنني لا أنظر إلى هاتفي النقال أبداً أثناء ذلك الوقت. أحاول ألا أفعلَ ذلك.

كان الأمرُ أصعبَ بكثير بالنسبة إلى آنيس. فهي تشعر بالاستياء الشديد لأنها لم تدرك ما كان يعاني منه لوكاس، كما يخيفها التفكير في إمكانية فقدانه أو تعرّضه لأذىً شديد كان يمكن أن يحلَّ به.
إن شعور الأهل بالذنب لا يساعدنا ولا يساعد أطفالَنا، لكن ما يفعل ذلك هو إقرارنا بأخطائنا ومحاولة تفاديها. فنحن، كما سأؤكد مراراً وتكراراً في هذا الكتاب، لسنا كاملين أو معصومين عن الخطأ. فالمشكلة لا تكمن في الأخطاء بحد ذاتها بل بتصحيح هذه الأخطاء. إذ لا تشكل الخلل التي تقود إلى المشكلات في علاقاتنا مع أطفالنا وتؤثر في سلامتهم العقلية مشكلة إلا في حال التغاضي عن إصلاحها. كما أريد التأكيد على ما اكتشفه الطبيب النفسي ولوكاس من أن المشكلة لا تكمن في ذهاب أبويه إلى العمل ولكن في شعوره المكبوت حول ذلك. فعلى غرار الأطفال الذين شهدوا الزلزال، لم يكن الزلزال هو الذي تسبّبَ في مرض بعض الأطفال، لكن التعبير عن المشاعر بحرية حيال هذه الكارثة هو الذي عزّزَ النظامَ المناعي لهؤلاء الأطفال ووقاهم من المرض.
أعتقد أن إحساس آنيس بالذنب يتعلق بالأدوار الجنسانية التقليدية، بمعنى أنها شعرت بمسؤوليتها عن لوكاس أكثر من جون. إن الأبوين مسؤولان عن أطفالهما بشكل متساوٍ طبعاً، ولكن ليس من السهل التخلص من التقاليد الممتدة عبر أجيال متعاقبة. وهذا لا ينفي ضرورة التخلص منها. لكن هذه الأشياء بحاجة إلى النقاش للتأكد من أن أفراد العائلة المختلفين لا يحملون اعتقادات متباينة.
آملُ أن تشعر آنيس بالارتياح في المستقبل لأن الزوجين أدركا تأثيرَ ما كانا يفعلانه في مشاعر لوكاس وقاما بحلّ المشكلة. فقد تعلّم كلاهما كيف يتفهّمان المشاعر والتجارب، وهما يتعاملان مع لوكاس بشكل رائع الآن، إضافة إلى طريقة تعاطيهما مع مشاعرهما وتعاملهما مع بعضهما البعض.
الشكر لله أن معظم الأطفال لا يحاولون الانتحار. ولكن لا تنتظروا حتى يدقَّ ناقوسُ الخطر – سواء كان الأمر يتعلق بالمشكلات المدرسية، أو الغضب، أو إلحاق الأذى بالنفس، أو الاكتئاب، أو القلق – لكي تبرهنوا لأطفالكم كل يوم أنكم تفكرون فيهم وتأخذون مشاعرَهم على محمل الجدّ. شجعوهم على رسم مشاعرهم أو الحديث عنها ثم تقبّلوا هذه المشاعر. فمن الضروري أن تبيّنوا لهم اهتمامكم بما يشعرون به.
للكلمات تأثيرها، لكن تأثير الأفعال أكبر. لا يمكنك التعبير عن حبك بالكلمات؛ إذ يمكن للكلمات أن تشي بالاهتمام، ولكنها عاجزة عن نقلِ الطاقة العاطفية للحب. كما لا يمكنك تأجيل التعبير عن حبك حتى عطلة نهاية الأسبوع، فالأطفال بحاجة إليه من أحد الأبوين على الأقل بشكل يومي. فقد لاحظ طبيب الأطفال النفسي والمحلل النفسي دونالد وينيكوت عند مراقبته للأطفال وهم يلعبون الغمّيضة

أن ''هناك متعة في الاختباء وكارثة في ألا يكتشف مخبأك أحد''. وهذا ينطبق على الحياة أيضاً. ربما نحب إخفاءَ بعض الأسرار، سواء كنا أطفالاً أم راشدين، ولكن إن لم يرَنا أحدٌ ويلقانا كما نحن، في المكان الذي نكون فيه والزمان الذي نرغب فيه، فمن شأن ذلك أن يؤدي إلى كارثة.

الخلل ورأب الصدع والمشاعر

عندما تفكرون في المشاعر، تذكروا دائماً الخلل والإصلاح. أتمنى لو أستطيع القول إنني لم أكلّمَ طفلتي بقسوة، أو أنني لم أنصرفَ لمشاعري على حساب مشاعرها، لكنني فعلتُ ذلك بالطبع كما فعل أبواي معي من قبل. لكن الفرق بين الطريقة التي تربّيتُ عليها والطريقة التي تربّت عليها ابنتي هي أن أبَوَيّ لم يعترفا بأخطائهما قط. فحتى عندما كبرتُ، لم يعتذر لي أبواي أبداً عندما كانا يتعاملان معي بقسوة أو يكتشفان أنهما ارتكبا خطأً ما. كنت أعرف أنني لم أحبَّ ذلك ما دفعني إلى اتخاذ قرارٍ واعٍ بعدم تكراره مع ابنتي.

رغم نواياي الطيبة، كنت أحياناً أتصرف بطريقة أندم عليها لاحقاً. وعندما كان ذلك يحصل، في حال انتبهتُ له أو أدركته فيما بعد، كنت دائماً أعتذر لابنتي أو أفكر أو أتصرف بطريقة مختلفة فيما يتعلق بمسألة معينة. كنت أقوم أنا ووالد ابنتي بتغيير سلوكاتنا العقيمة ونعترف لابنتنا بالهفوات التي نرتكبها. لم أكن أعرف حينها تأثيرَ ذلك فيها. كانت مجرد تجربة – تأسيس حلقة جديدة في سلسلة العائلة العاطفية. لكنني بدأت أدرك أثرَ ذلك بشكل مبكر.

في أحد المساءات كانت فلو، البالغة من العمر أربع سنوات، تأكل قطعة من الكعك في المطبخ فقالت: ''آسفة لأنني كنت مزعوجة في السيارة يا ماما، كنت جائعة. أنا بخير الآن''. كانت تقول إنها آسفة. كانت تفكر في سلوكها وتحاول رأبَ الخلل الذي حدث. شعرتُ بفرح غامر. لم أكن أتوقع أن اعترافي بسلوكاتي الخاطئة، عوضاً عن تبريرها أو إلقاء اللوم على طرف آخر، سوف يؤدي إلى تمثّلها لهذا النمط السلوكي.

لكنها ستقوم بذلك طبعاً. إذ يميل الأطفال، على غرارنا نحن، إلى تمثّلِ ما يتعرّضون إليه. إن تحسّسَ مشاعر الآخرين ورأب الشروخ أفضلُ من المواجهة والعراك والربح وحسابات الربح والخسارة.

المرة الأخرى التي انتابني فيها ذلك الفرح الغامر كانت عندما قالت ابنتي للمرة الأولى: ''لن أغضبَ بسرعة''. فعوضاً عن إطلاق العنان لغضبها، كانت تعبّر عنه بالكلمات. قلت لها آنذاك: ''نعم، شيء مزعج فعلاً، أليس كذلك؟'' وقد تعلّمت الاستمرار في التعبير عن مشاعرها عوضاً عن الاستسلام لنوبة الغضب التي كانت تجتاحها.

تفهّم المشاعر عوضاً عن التعامل الجائر

كان ديف، والد نوفا البالغة من العمر أربع سنوات، يشعر بالإحباط نتيجة تمسّكها بعاداتها الروتينية. كان يشعر بانزعاج شديد من جراء نوبات الغضب التي تعتريها عندما لا تسير الأمور حسب رغبتها، مثل ألا تتمكن من الجلوس في مكانها المعتاد في السيارة. كان يتجادل معها أو يلاطفها محاولاً إقناعها أن تكون أكثر مرونة، لكن الأمر غالباً ما كانت ينتهي بالخصومة.

سألني ديف عما يمكن أن يفعله لمساعدة نوفا على التكيّف فوضحتُ له أهمية تفهّم المشاعر، فقرر المحاولة:

أردنا أن نوصل بعض أقارب نوفا في السيارة، وجلس أحدهم في مقعدها من دون أن يدري. أخذت بالبكاء. كنت أقول في حالات كهذه: ”لا تخلقي مشكلة من لا شيء، اجلسي في مقعد آخر“ أو أطلب من ابن عمها الجلوس في مكان آخر. لكنني انحنيت حتى صرتُ على مستواها وقلت لها بلطف وحنان: ”يصعب عليكِ أن تري ماكس جالساً في مقعدك. تريدين أن تجلسي هناك، أليس كذلك؟“ خفَّ بكاؤها قليلاً ونظرت إلي. تعاطفتُ معها حقاً وشعرتُ أنها رأت ذلك في وجهي. قلت لها إنها ستتمكن من الجلوس هناك في المرة القادمة. ثم سألتها: ”أين تريدين أن تجلسي الآن، بالقرب من النافذة أو في الكرسي المخصص للأطفال في الأمام؟“ وقد فاجأني أنها أحضرت الكرسي وربطت حزام الأمان وأخذت تثرثر بسعادة واضحة.

كان توبيخ نوفا ومحاولة تهدئتها يزيدان من عنادها. وعندما لاحظت أن أباها متعاطف معها حقاً، لم تعد بحاجة إلى التمسّك برأيها. لقد تفهّمَ ديف مشاعر نوفا. الأمر أشبه بالتحكم بالسيارة فوق طريق جليدية؛ فإن وجهت السيارة في الاتجاه المعاكس فإنها تستمر بالانزلاق في الاتجاه نفسه، أما إذا وجهتها في الاتجاه الذي تتحرك فيه فإنك تستعيد السيطرة على السيارة – ومن ثم يمكنك الخروج من المنطقة الجليدية.

إن أحد أصعب الأوقات لإقرارك بمشاعر طفلك هو عندما يكون شعورك مختلفاً. فعلى سبيل المثال، ربما يتنهّد طفلك البالغ من العمر سبع سنوات ويقول: ”نحن لا نخرج من المنزل أبداً“. وربما تشعر بالرغبة في الردّ، ”لكننا ذهبنا إلى ليغولاند الأسبوع الماضي!“ أو ”نحن نخرج دائماً“. ربما تشعر بالغضب لعدم تقدير طفلك للجهود والنفقات التي بذلتها عندما أخذته إلى حديقة الألعاب.

إن إنكار شعور طفلك يعمل على عزل هذا الشخص الذي تسعى جاهداً إلى بناء علاقة حبٍّ دائمة معه وتحرص على سعادته قبل كل شيء. ورغم أن تغييرك لردود أفعالك قد يبدو مغايراً لحدسك للوهلة الأولى، لكننا جميعاً نشعر بالسعادة عندما يتفهّمنا الآخرون عوضاً عن مجادلتنا ومناكفتنا، ولا يشكل الأطفال استثناءً من هذه القاعدة. تذكر أن طفلك يُفضي لك بمشاعره واستغلَّ هذه الفرصة للتواصل معه والحديث عن مشاعره، بدلاً من تجاهله ودفعه بعيداً عنك.

إنكار الحزن لا يؤدي إلى تلاشيه، بل يدفنه في طبقة أكثر عمقاً. دعونا نرجع إلى مثالنا السابق:

الطفل: نحن لا نخرج من المنزل أبداً.
الراشد: تبدو ضجِراً ومستاءً.
الطفل: نعم، لم نخرج من المنزل اليوم.
الراشد: هذا صحيح. إلى أين تريدنا أن نذهب؟
الطفل: أحب أن أذهب إلى ليغولاند مجدداً.
الراشد: قضيتَ وقتاً ممتعاً هناك، أليس كذلك؟
الطفل: نعم.

من المرجح أن يكتفي الطفل بهذا الحديث الذي نادراً ما يتحول إلى جدل. إذ إن طفلك ليس غبياً – فهو يعرف أنه لا يستطيع الذهاب إلى ليغولاند كل يوم – لكنه يريدك أن تعرف أنه يريدك أن تكون معه وتتحسّسَ مشاعرَه ورغباته. يتمحور الموضوع حول التخفيف من مشاعرهم في خضمّ إدراكهم التدريجي أن الرياحَ لا تجري دوماً كما تشتهي السفن.

ينطبق هذا على الجميع، أطفالاً وراشدين. فعندما نشعر بالاستياء، لا نريد من أحد أن يضعَ الأمورَ في نصابها بل أن يتحسسّ مشاعرَنا ويتفهّمها. نريد أن يفهمَ أحدٌ آخر ما نشعر به كيلا نشعر بالعزلة في صحراء هذا الشعور.

قالت لي ابنتي فلو، وقد أصبحت راشدة الآن، منذ بضعة أيام: ''أشعر بالخجل الشديد لرسوبي في اختبار السياقة''. لا أحد يرغب في رؤية أولادهم يتألمون ومن السهل جداً الانزلاق في التسرّع لتسوية الأمر. ''يجب ألا تشعري بالخجل''، قلت لها في محاولة يائسة لمواساتها، فردّت ''لا، أريد أن تحضنيني''.
كلنا نرتكب الهفوات، كما أفعل أنا دائماً، ولكن إن حدث ذلك نتيجة رغبتنا في تفهّم مشاعر أطفالنا والتعاطف معهم عوضاً عن تجاهلهم فإنهم سيعرفون ما يريدون ويتمكنون من المطالبة به.
يجب ألا تنتظر طفلك ليتكلم لكي تتفهّمَ مشاعره وتأخذها على محمل الجد. بوسعك أن تفعل ذلك من خلال قراءتك للوضع القائم، أي من خلال تحسّسك لمشاعر الطفل والتعبير عن ذلك بالكلمات. وحتى عندما يكون بوسع الطفل التعبير عن مشاعره بالكلام، فلن يتمكن من التعبير عنه بالطريقة التي تفعلها أنت، ولهذا السبب يصف الطفلُ – في المثال أعلاه – ما يشعر به: ''نحن لا نخرج من المنزل أبداً'' بدلاً من توصيف الواقع الذي يعني: ''أشعر بالضجر والاختناق ولا أعرف ما عليّ أن أفعله.'' فالأب أو الأم يعبّران عن المشاعر التي يستشعرانها عند الطفل، ما يلقى استجابة عنه ويقود إلى نوع من التواصل عندما يجيب يقول: ''نعم...''.

وحوش تحت السرير

يمكن أن يتحدث الأولاد في طفولتهم عن الأشباح أو الوحوش المختبئة تحت السرير. لا تهتم بالقصة أو الأسباب التي يقدمونها، بل انتبه إلى المشاعر التي يعبّرون عنها. فعوضاً عن رفض فكرة وجود الوحوش تحت السرير بشكل مباشر وفوري، حاول تحديد الشعور الذي تمثله هذه الوحوش. ''تبدو خائفاً. هلا أخبرتني أكثر عن ذلك؟'' أو ''دعنا نؤلف قصة عن هذه الوحوش. ما هي أسماؤها؟'' فإن فعلتَ هذا من المحتمل أن تدحرَ الوحوش. اعتمد على أسلوبك الخاص؛ فالمهم في الأمر ليس الكلمات التي نستخدمها بل البقاء مع الطفل حتى يهدأ ويطمئن بدلاً من اتهامه بالسخف. إذ من الممكن أن تمثلَ هذه الوحوش تبَرّمَك وأنت تهدهد الطفلَ لينام أو أي شيء آخرَ معقداً لا يستطيع طفلك التعبير عنه. وحتى عند استحالة تحديد منشأ شعور ما، فهذا لا يعني أن الشعور غير موجود وحقيقي، ويتطلّب نوعاً من التفهّم والاهتمام.
إن تسخيف طفلك بعبارات من قبيل، ''كُفَّ عن هذه السخافات؛ أنت تعرف أن الوحوش مخلوقات خيالية لا وجود لها'' لن تنجح في طمأنته.
المهم في الأمر أن تترك خطوط التواصل مفتوحة. فإذا نهرتَ طفلك ووصَمتَه بالسخف فلن يتعلّم كبتَ الأشياء ''السخيفة'' فقط بل تلك التي لا تعتبرها سخيفة أيضاً.
إن التمييز بين الأشياء ''السخيفة'' والأشياء ''غير السخيفة'' يبدو واضحاً لنا ما يدفعنا إلى الافتراض أنه واضح لأطفالنا أيضاً. ولكن ليس بوسع أحدٍ تفادي المشاعر التي تعتريه، حتى لو أن الآخرين سيشعرون بشكل مختلف في الحالة نفسها أو اعتقدوا أنها سخيفة.
يجب أن تكون الشخصَ الذي يتحدث إليه طفلك. إن قلت له من السخف أن يتذمّر عندما حضرت له جدّتُه يخنة عدس لذيذة، ربما يعزف عن إخبارك عندما يضعُ أستاذ البيانو يدَه على ساقه. إن الفرق بين هذين الشيئين صارخ وواضح بالنسبة إلينا، لكن الطفل يصنفهما معاً بصفتهما ''شيئين

مقززين''. وإن تجاهلتَ بعض الأشياء المقززة فمن المرجح أن طفلك سيتردّد في إخبارك عنها ليجنّبَ نفسَه التوبيخ.
ربما تعتقد أن هذا مثالٌ متطرف لأن يخنة الجدّة وملامسة أستاذ البيانو لساق طفلك مختلفان تماماً. لكن طفلك لم يعش في هذا العالم الزمنَ الذي عشتَه أنت، ولم يكتسب خبرتَك كلها، ولم يقرأ جميع الأشياء التي قرأتها، ولم يفهم شيئاً عن الجنس بعد. ربما لم يتعلم طفلك أن يشعر بالخطر عند ملامسته بطريقة غير لائقة كما يحدث له عندما يأكل شيئاً لا يحبه. فبالنسبة إليه، كلاهما اعتداءٌ على أحاسيسه. لذلك إن تسخيف الطفل حول أي شيء سوف يُغلق بابَ تواصلهم معك، ما يشكل خطراً كبيراً.

أهمية تقبُّل الحالات المزاجية المختلفة

إن سألك أحدٌ ماذا تتمنى لطفلك، ربما تقول ''أريده أن يكون سعيداً''. لا ضيرَ من أن تتمنى السعادة لأطفالك. لكن السؤال الذي يطرح نفسه هو: هل بالغنا في التركيز على فكرة ''السعادة''، على تلك الصورة المثالية لأفراد العائلة وهم يقضون أوقاتاً رائعة، يقفزون لاهينَ على المروج الخضراء، أو يتنزّهون في أحضان الطبيعة بين الأزهار البرية؟
السعادة، مثلها مثل المشاعر الأخرى، تأتي وتذهب. وفي الحقيقة، إن كنتَ سعيداً دائماً لن تدرك ذلك لعدم توفر حالات عاطفية أخرى تقارن شعورَك هذا بها. ولكي يكون الطفل سعيداً، يجب على الأهل أن يتقبّلوا حالاتهم المزاجية المختلفة وتجاربَهم المتنوعة.
لا يمكنك إسعاد الآخرين عبر توبيخهم أو إلهائهم. فكلما تقبّلتَ طفلك وأحببته بغض النظر عن تجاربه والمشاعر التي تولّدها فيه، كلما كانت قدرتُه على السعادة أكبر. وينسحب هذا عليك وعلى أطفالك على حدٍّ سواء. إذ علينا نحن أيضاً أن نتقبّل أنفسَنا وأمزجتنا المختلفة أيضاً.
أذكر أن أحد أصدقاء والدَيّ قد سألني مرة، عندما كنت في الثانية عشرة من العمر، إن كنت سعيدة في طفولتي، وقد أجبتُه ''لا، لست سعيدة. فأنا نادراً ما أشعر بالسعادة''. سمع أبي الحديث وأخذ يوبخني بكثير من الغضب. قال لي: ''ما هذا الكلام السخيف! أنت طفلة مدلّلة تعيشين طفولة في غاية السعادة. ما هذا الهراء!''. ولأنه أبي – أبي الذي أحبه، أبي الذي أخاف منه – شعرتُ أنني على خطأ. شعرت بالارتباك وأنني غيير واثقة من مشاعري.
يميل الأهلُ إلى الاعتقاد أن ما يُسعدهم سوف يسعد أطفالهم، لكن هذا ليس صحيحاً – كما تعرفون. ربما تشعرون بشيء من الفشل والإحباط عندما تكتشفون أن أطفالكم ليسوا سعداء وعوضاً عن التعامل مع هذا الشعور المزعج ربما تلجؤون، كما فعل أبي، إلى توبيخ أطفالكم وإقناعهم أنهم سعداء.
لو كنت أعرف آنذاك – عندما اعترض أبي عليّ بغضب – ما أعرفه الآن لكنت قد فهمتُ مشاعري بشكل أفضل، لكنني شعرتُ عندها بحالة من الضبابية والاختناق. كان هذا الشعور بالاختناق يملأ كياني كله لكن أحداً يمثل قدوة بالنسبة إلي يقول لي إنني لا أشعر به. وفي أتونِ هذا الشعور كان هناك نوع من الإحساس بالعار لأنني ارتكبت خطأ جسيماً لم أفهم ماهيّته بشكل واضح.
لم يستغلّ أبي الفرصة للتواصل معي، ربما ليس في تلك اللحظة بل بعد مغادرة الضيف. كان بمقدوره أن يسألني عن مشاعري من دون أن يفهمَ جوابي بمثابة هجوم عليه. كان بمقدوره أن

يساعدني على التعبير عنه وأن يرى العالمَ من وجهة نظري. لا أقول إنه كان عليه تغيير نظرته إلى هذا العالم، ولكن كان بوسعه أن يرى أن وجهة نظري حول نفسي والعالم مشروعة أيضاً.

إذا لم تتعامل مع حزن طفلك وغضبه ومخاوفه بصفتها مشاعرَ سلبية يجب تصويبها بل بمثابة فرصٍ تسمح لك بالاقتراب منه والتواصل معه، فمن شأن ذلك أن يعمّق الرابطة القائمة بينكما. وعندها من المرجح أن تعزز من قدرة طفلك على السعادة.

إن عدتَ إلى البيت وقلتَ لشريكك، ''كان يوماً عصيباً في العمل'' وردّ عليك، ''لا يمكن أن يكون بهذا السوء''، فلن تشعر بأي نوع من الاستجابة والتعاطف. ومن المحتمل أيضاً أن تستشعرَ نوعاً من الرفض. وفي حال تكرر ذلك، ربما تعزف عن التعبير عن مشاعرك لهذا الشخص.

وعوضاً عن ذلك، لو قال شريكُك، ''أخبرني ماذا حدث'' وحكيتَ له ما حدث لك في العمل عن ظلم المديرة وكيف اضطررتَ لإنجاز مهامك كلها مرة أخرى نتيجة إهمالها، وإن قال ''لا عجبَ أنك تشعر بكل هذا الاستياء''، حينها تشعر بشيء من الارتياح.

ومن جهة أخرى، إن بدأ شريكك كلامَه بعبارة مثل ''عليك إذاً أن...'' وقدّمَ لك النصيحة، ربما يتفاقم شعورك بالاستياء. أما إذا ردَّ شريكك بالقول: ''انظر إلى ذلك السنجاب في الحديقة'' فربما تتوقف عن الحديث عن العمل، إذ لا فائدة تُرجى من الاستفاضة في هذا الحديث. من المحتمل أن يساعدك السنجاب على نسيان تعاستك، لكن المشاعر المكبوتة تعود دائماً.

تذكروا هذا: عندما يقوم الرضيع، أو الطفل، أو الابن الراشد، أو حتى الشريك بالتعبير عن شعور ينطوي على الاستياء أو الحزن أو الألم، فإن إقراركم لهذا الشعور يساعده على التعامل معه وتخفيفه، حتى لو بدا الأمر وكأنكم تساهمون في تعميقه.

قد يبدو من السهل التعاطف مع طفلك حول يومٍ عصيب قضاه في المدرسة. ولكن ماذا لو أزعجك ما يقوله؟ على سبيل المثال: ''لا أحب هذه الطفلة. أعيدوها إلى المستشفى من حيث أتت''. عندها يصبح من الضروري جداً أن تستمع إلى طفلك وتحاول تفهّمَ مشاعره''. قُل شيئاً من قبيل: ''أعرف أنك تفتقد الأوقات التي كنا نمضيها معاً، ولهذا تريدنا أن نعيد الطفلة إلى المستشفى''، أو مثل ''ليس من العدل أن يهتم جميع الزوّار بالطفلة الجديدة ويتجاهلوك''، أو حتى ''ما هو شعورك وقد صرتَ أخاً الآن؟'' وعليك أن تتقبّلَ الجواب كيفما جاء. لا يمكنك أن تطلب من الطفل أن يحبَّ أخاه أو أخته. فالأطفال مدركون لمشاعرهم وهم بحاجة إلى وعاءٍ آمنٍ لتلك المشاعر.

المطالبة بالسعادة

قال المحلّل النفسي آدم فيليبس إن مطالبتَنا بالسعادة تقوّض حياتَنا. فالحياة مزيج من الألم والمتعة وإذا حاولنا استبعادَ الألم وإغراقه بالمتعة، أو تخديره أو تجاهله أو إلهاء شخص آخر عنه، فلن نتمكن من تقبّله وتخفيفه.

غالباً ما يرسم الناسُ أهدافاً معينة في حيواتهم ويفترضون أن تحقيق هذه الأهداف سيجلب لهم ''السعادة''. ويحدث ذلك أحياناً، لكن معظم توقعاتنا عما يمكن أن يحقق لنا السعادة خطأ. إذ يمكن أن تضلّلنا – بشكلٍ لا واعٍ – صورُ أشخاص جذابين يبتسمون ويضحكون في أماكنَ جميلة حول سيارات فارهة وأشياء برّاقة بحيث تقودنا هذه الصور إلى الاعتقاد بأن هذا ما نريده في حياتنا، من

دون التعبير عن ذلك بالكلام. ليس هناك إعلانات يظهر فيها أشخاص عاديون يتعاركون مع شياطينهم ويتكيّفون مع الألم الحتمي ويجدون عفويّتَهم ومتعتَهم في هذا كله.

هذه حقيقة يجب على الجميع أن يتقبّلوها: عندما نحاول كبتَ شعورٍ ''سلبي''، فإننا بذلك نزيح المشاعر الإيجابية أيضاً. فكما يقول الطبيب النفسي جيري هايد: ''ليس للعواطف لوحة لمزج الأصوات، إذ هناك صوت واحد. ليس بمقدورك تخفيف صوت الحزن والألم ورفع صوت السعادة والفرح. فإذا خففتَ صوتاً فإنك تخفف بذلك الأصوات جميعاً''.

قبل أن يتعرّضَ أطفالنا لثقافة المتعة التي تولّدها الأشياء فإنهم يملكون فكرة أفضلَ عما يبعث على الرّضى والسعادة، وهو التواصل. فهو شعورٌ يشي بفهم الآخرين لهم ومعرفتهم بما يعتمل في دواخلهم، من أبويهم والمشرفين على رعايتهم، واكتشافهم للمعاني الكامنة في بيئتهم والتواصل معها. ولتحقيق ذلك، يحتاجنا الأطفال لنتقبّلَ مشاعرَهم كلها: غضبهم وخوفهم وحزنهم وفرحهم. ولن نستطيع القيام بذلك إن لم نكن على تواصل وثيق مع مشاعرنا الخاصة.

فعندما تتمنى السعادة لأطفالك، رغم ما زرعته آلهة الاستهلاك في عقولنا، فإن ذلك ليس مرتبطاً بالأشياء ربما. كما أنه لا يتعلق بالذكاء أو الثراء أو الطول أو البريق أو أي شيء من هذا القبيل. إنه، ببساطة، مرتبط بنوعية علاقاتهم.

إن الطريقة التي نتعامل فيها مع أبوينا وإخوتنا وأخواتنا تتحول إلى عادة، إلى طبعة زرقاءَ تميّز علاقاتنا اللاحقة كلها. فإن تعوّدنا على أهمية أن نكون مصيبين، وأن نكون الأفضل، وأن نحصل على المتع المادية، وأن نخفي مشاعرَنا الحقيقية، وألا تُلاقي أفكارُنا ومشاعرنا القبول كما هي، فمن شأن هذه الأنماط السلوكية أن تكبحَ ميلَنا نحو الحميمية وقدرتَنا على السعادة. لكن تفهّمنا لمشاعر أطفالنا يعزّز الرابطة القائمة بيننا وبينهم.

هيلاري أم عزباء تدير صالونَ تجميل.

كانت تاشي في الثالثة عندما وُلِد أخوها نيثام وقد فعلتُ ما قيل لي واشتريت لها هدية من الطفل. لكنها لم تقتنع بذلك. قالت لي: ''الطفل الصغير لا يملك المال ولا يستطيع أن يذهب إلى السوق''. في البداية، غمرتها السعادة عندما قلت لها إنها أصبحت الأخت الكبيرة وأخذت تخبر الجميع بذلك. ولكن بعد فترة فقدت الفكرة بريقَها فصارت تدخل في نوبات من الغضب والبكاء، وترفض التعاون، وأخذت تبلّل سريرها ثانية. خلال ذلك كله، وانطلاقاً من نواياي الطيبة الخاطئة، كنت أقول لها إنها مسرورة لفكرة كونها الأخت الكبيرة. لكن سلوكها كان يسوء أكثر فأكثر.

في أحد المساءات، كنت أفكر في المشكلة بعد وقت مُنهك وعصيب قضيتُه في تنويمها. استرجعتُ في ذاكرتي الوقت الذي وُلِدَت في أختي ومشاعر الكره التي انتابتني حينها، وكيف فكرتُ أنني شخص في غاية السوء لأنني شعرتُ بالكراهية نحوها. وبعد أن كبرنا عرفتُ أنني شخص سيئ لأن الجميع كانوا يقولون لي هذا عندما أعاملها بقسوة، لكن ذلك كان خارج إرادتي. شعرتُ إما أنا أو هي. ولكي أكون صريحة، لا أزال أشعر بالانزعاج من أختي بلا أي سبب محدد.

أن محاولاتي الرامية إلى إجبار تاشي على حبّ نيثام باءت بالفشل، كما حصل معي أنا. بدأت أشعر بالأسف نحوها، فقررتُ أن أتفهّمَ مشاعرَها وأشرحها لها مرة بشكل متكرر في محاولة للتواصل معها لأنني كنت أشعر أنني بعيدة جداً عنها.

في الصباح التالي قلت لها: ''أنت فعلاً تكرهين وجود نيثام في المنزل، أليس كذلك؟'' لم تقل شيئاً فتابعتُ قائلة: ''أذكر عندما وُلِدَت خالتُكِ، وقد كرهتها أيضاً. وكما أتعامل معك الآن، كان الجميع يطلبون مني أن أحبّها، لكنني لم أحبَّها. أنا آسفة يا تاشي لهذا التجربة العصيبة التي تمرين بها''.

في ذلك اليوم، عندما بدأت تتصرف بنزق لم أنهرها بل تابعتُ على النمط نفسه: ''أعرف أنك تنزعجين حين أطعِم الطفل بدلاً من اللعب معك. آسفة يا تاشي''. وكلما انصرفتُ عنها للاهتمام بشيء ما أو اضطرَّت إلى الانتظار أو شعرت بالانزعاج كنت أحاول توصيفَ ما تشعر به.

لم تشعر تاشي بالرضى على الفور ولكن مع حلول المساء كان سلوكها قد تحسَّن. شعرنا أننا قريبتان من بعضنا ثانية بعد أن توقفتُ عن تسخيف مشاعرها ومحاولة فهمها وتقديرها. كما أنها أخذت تتعاون معي من جديد، حتى أنها بدأت تساعدني بإحضار طعام الطفل والمناديل وتُعلِمني عندما يستيقظ نيثام من النوم. كانت الليلة الأولى التي لم تبكِ فيها منذ ولادة نيثام.

ما تعلّمتُه هو أنه عندما يشعر الطفل بشيء، مهما كان شعوره مزعجاً، وبغض النظر عن رغبتنا في تسخيفه وتجاهله، علينا أن نعمل على توصيف هذا الشعور والتأكد من توصيفنا الدقيق بالحديث معهم ومن ثم تفهُّم ما يشعرون به. قبل بضعة أيام كنا نهمّ بمغادرة الحديقة العامة عندما عبّرَ نيثام، وهو في الثالثة الآن، عن رغبته في القيام بدورة أخيرة تحت النوافير بعد أن قمت بتجفيفه – ما يعني أنه سيكون مبللاً تماماً في السيارة. حاولت والدتي إقناعه العدول عن فكرته لكنه لم يستمع إليها. قاطعتُها وقلتُ لنيثام: "تريد أن تتبلّل ثانية، أليس كذلك؟ أنا آسفة لتخييب أملك". وقد دُهِشَت عندما تقبّلَ الأمر.

يسرّني أيضاً القول إنه رغم النزاعات التي تحدث أحياناً بين نيثام وتاشي فإنهما يلعبان معاً، أو كلٌّ على حدة، من دون إظهار أي مشاعر عدائية.

تمرين: التماهي مع مشاعر الآخرين

إن التدرّبَ على التماهي مع مشاعر الآخرين يجعل من هذا التماهي أسهلَ عندما يطرأ وضعٌ جدّي. فَكِّر في شخص ما أو مجموعة من الأشخاص الذين توصّلوا إلى نتيجة مغايرة لرأيك حول موضوع ما؛ كأن يصوّتوا لمرشح أو حزب آخر مثلاً. فعوضاً عن تسفيههم ونَعتهم بالأغبياء، فكّر في ظروفهم وآمالهم ومخاوفهم. ضع نفسَك مكانهم وحاول أن تفهم السببَ الذي دفعهم لاتخاذ قرار مغاير لقرارك. حاول التماهي مع مشاعرهم.

التماهي الشعوري أصعب بكثير مما يبدو للوهلة الأولى. فالأمر لا يتعلق بالتضحية بوجهة نظرك وإنما بفهم مشاعر الآخرين وتقديرها، والتماهي مع ما يشعرون به في الدرجة الأولى.

الإلهاء الشعوري

الإلهاء هو التكتيك المفضل عند الأهل لإبعاد أطفالهم عن أي تجربة يعيشونها. يتم استخدام هذه الطريقة على نطاق واسع لكنها نادراً ما تُثبت أهليّتَها. هذا لأن الإلهاء خدعة، كما أن استغلال طفلك لن يساعده – على المدى الطويل – في تطوير قدرته على السعادة.

انظر في عينيّ طفلك ولن ترى سوى الصدق. أعتقد أن أطفالنا، بغض النظر عن أعمارهم، يستحقون أن نكون صادقين معهم. والإلهاء ليس سلوكاً صادقاً يمكن للأهل اتباعه، بل هو ضربٌ من الاستغلال. كما يمكن أن يشكلَ إهانة لذكاء الطفل.

ما هي الرسالة التي يبعثها الإلهاء؟ تخيّل أن تسقط وتؤذي ركبتك بشكل سيئ. كيف ستشعر لو أن شريكك حاول إلهاءك عن ألمك بالإشارة إلى سنجاب أو بالسماح لك أن تلعب لعبة الفيديو المفضلة لديك، عوضاً عن إبداء القلق والاهتمام بالدم المتدفق من ركبتك أو الإحراج الذي تشعر به؟

من الضروري أن نلجأ إلى الإلهاء والإلهاء في بعض الأحيان، ولكن ليس كتكتيكٍ استغلالي. فعلى سبيل المثال، إن كان طفلك بحاجة إلى إجراء طبيّ ما، يمكنك أن تقول له إنه سيشعر بألمٍ أقلَّ لو ركّز على الشعور الناجم عن أصابعك وهي تمسّد جبينَه عوضاً عن التركيز على الحقنة. ففي هذه

الحالة، أنت لا تحاول خداعه – فهو يعرف ما سيحصل – بل تعمد إلى الإلهاء بهدف بَثّ الطمأنينة والراحة في نفسه.

يميلُ الأطفال إلى معاملتك بالطريقة التي تتعامل معهم بها. ولن يعجبَك الأمر إن طلبت منهم مناقشة التقرير المدرسي وأشاروا إلى النافذة قائلين: "انظر! سنجاب!"

ومن المفيد أيضاً أن تقول لمعلّمات ومدبّرات روضة الأطفال التي يذهب إليها طفلك إنك تفضّل التماهي مع مشاعر طفلك وعدم اللجوء إلى أي نوع من الإلهاء. إذ إن إلهاءَ طفلٍ عن لعبة يحملها طفلٌ آخر بهدف تفادي النزاع لن يساعده على الفهم، كما لن يساعده تدريبُه على إدارة النزاعات. إن تفادي المشاعر القوية ليس الطريقة المثلى للتعامل مع أطفالنا.

إضافة إلى ذلك، إذا كان طفلك يريد شيئاً لا ترغب في منحه إياه، مثل مفتاح سيارتك، يجب أن يفهم أنه لن يحصل عليه بدلاً من إلهائه عنه بشكل مؤقت. يجب أن يسمعَ أنك لا تريده أن يلعب بمفتاح السيارة عوضاً عن أن يسمعك تقول: "انظر إلى هذه اللعبة". فبمقدورك أن تعينَه على التخلص من توتره وإحباطه بدلاً من تضليله بالقول: "أنت غاضب لأنني لم أعطك المفتاح. أعرف أنك حانق". فإن حافظتَ على هدوئك واحتويتَ مشاعر طفلك فسوف يتعلم احتواء مشاعره بهذه الطريقة أيضاً. ربما تبدو عملية أطولَ من إلهائه وحرف انتباهه عن المفتاح، لكن الجهد الذي تبذله في هذه العملية سيساعد طفلك في تعلّم هذه المهارات وتمَثّلها.

إذا قمت بتضليل طفلك بشكل متكرر حول مشاعره أو تجاربه فإنك، في الوقت نفسه ومن دون أن تعي ذلك، تقلّل من قدرته على التركيز. فكر في الأمر على هذا النحو: إذا أذى طفلك نفسَه، أو إذا تعرّضت مشاعرُه للأذية أو رغباته للنكران، فإن ضلّلته عن مشاعره عوضاً عن مساعدته على التعامل معه فمن شأن ذلك أن يمنعهم من التركيز على الأشياء المهمة. وأنت بالتأكيد لا تريد لطفلك أن يكون عرضة للإلهاء السهل عن أداء الواجبات الصعبة.

لكنني أعتقد أن أسوأ ما في عملية الإلهاء والإلهاء هذه هو أنها تعيق بناء علاقة صحية وصادقة وحميمة مع أطفالك.

إن أحد الأسباب التي تدفعك إلى الاستخفاف بمشاعر أطفالك وإلهائهم عنها أو نكرانها يعود إلى رؤيتك للوضع من وجهة نظرك أنت، وليس من وجهة نظرهم.

فعلى سبيل المثال، إن كنتَ لا تستطيع بصفتك شخصاً راشداً أن تذهب إلى العمل برفقة أمك فلن تكون نهاية العالم بالنسبة إليك. أما بالنسبة إلى الطفل الصغير فالأمر مختلف تماماً. ومن المحتمل أيضاً أن يدفعنا شعورنا بالذنب والمسؤولية عن معاناة أطفالنا إلى نكران مشاعرهم وتجاهلها.

ماذا تفعل، إذاً، إذا كان أحد الشريكين يذهب إلى العمل ولا يستطيع الطفل تقبّل ذلك؟ إن كنتَ أنت هذا الشريك، غادر المنزل بثقة. فمن المرجح أن يشعر طفلك بالأمان إن كنتَ هادئاً ومتماسكاً ومتفائلاً. يجب ألا تتسلّل من المنزل خلسة، بل أن تغادرَ بنوع من الاهتمام واللطف الظاهرين. أما إذا انتابتك حالة من الذعر وبالغتَ في تصرفاتك ومشاعرك فإن ذلك سيترك تأثيراً سلبياً في طفلك. وإن تجاهلت مشاعره فلن تكون المثلَ الذي ترغب في أن تضربه لطفلك. عليك الإقرار بمشاعر الطفل؛ احمله وضمَّه إلى صدرك وقل له شيئاً لطيفاً من قبيل: "أعرف أنك لا تريدني أن أذهب إلى العمل لكنني سأعود بعد الظهر".

أما إذا كنت الشريك الذي يبقى مع الطفل في المنزل، عليك التماهي مع مشاعر الطفل. ويستوجب ذلك الإقرار بما حدث بكلمات من قبيل: "لم تكن تريد أن تذهب الماما، وأنت تشعر بالحزن". فإن فكرتَ في الأمر، من الطبيعي جداً أن تحزن لرحيل شخص تحبّه. ويمكنك أت تذكر موعدَ عودتها:

"ستعود الماما بعد الظهر". لا تكذب حول موعد عودة الشخص الغائب. إذ إن ذلك سيعطي الطفلَ فكرة مشوّهة عن الوقت، أو أنه لن يصدّق ما تقوله له في المرة القادمة.

ابقَ قريباً من طفلك، وانتبه لما يقوله ويشعر به، وكذلك للأشياء التي تسبب لك القلق والاستياء. لا تتردّد في التعبير عن قلقك ولكن تجنّب المبالغة في ردود أفعالك. حافظ على هدوئك ولكن لا تترك الطفل يبكي وحده. لا تعمد إلى إلهاء الطفل أو إسكاته أو إقناعه بأنه لا يشعر بما يشعر به. استمع إليه واحضنه إن لزم الأمر. وبعد ذلك يمكن أن ينهمك الطفل في نشاط ما أو يمكن لك أنت تقترح نشاطاً ما، ولكن ليس في خضمّ إحباطه وألمه. تذكر شعورَك عندما تفتقد شخصاً عزيزاً على قلبك ويُهيّأ لك أن الحياة قد توقفت بالنسبة إليك ثم يأتي شخص آخر ليتجاهلَ مشاعرَك القلبية العميقة عوضاً عن احترامها وتقديرها. فحالما تعبّر عن مشاعرك بعد أن تسلّم بالأمر الواقع، سوف تصبح أكثر انفتاحاً لأي نشاط مقترَح. ويختلف هذا تماماً عن وضعٍ يأمرك فيه أحد ما بمشاهدة بهلوان يؤدي رقصة مضحكة في خضمّ شعورك بالإحباط والقهر.

تمرين: فكر في الإلهاء

فكر في الأوقات التي شعرتَ فيها بالاستياء. كم من الوقت احتجتَ لتعبّرَ عن مشاعرك بالكلمات، أو لتفهمَها وتعتادَها، قبل أن تُلهي نفسَك عنها بمشاهدة فيلمٍ أو قراءة كتاب؟ إن مجرّد تباين الأشياء التي تسبب لنا الإزعاج عن تلك التي تزعج أطفالنا لا يعني أن مشاعرَهم أقلُّ قوة وتأثيراً.

الطفل هو كتلة المشاعر التي تعتريه. ومع مرور الوقت، يستطيع الطفل أن يتعلّم مراقبة مشاعره واحتوائها، ولكن ليس بمقدوره أن يتعلم هذا من تلقاء نفسه. فهو بحاجة إلى شخص يتقبّل هذه المشاعر ويتماهى معها خلال فترة نموّه.

في غمرة سعينا لتحقيق السعادة لأطفالنا، نميل أحياناً إلى تجاهلهم عندما يشعرون بالغضب أو الحزن. لكن الحفاظ على سلامة أطفالنا العقلية يستدعي قبولَ مشاعرهم وتمكينهم من التعبير عن هذه المشاعر بطرق مقبولة، والشيء نفسه ينسحب علينا بصفتنا راشدينَ أيضاً. لذلك، عليك أن تقبلَ مشاعرك وتتفادى إنكارها وتقبلَ، في الوقت نفسه، مشاعرَ أطفالك أيضاً. فمساعدة الطفل على التعبير عن مشاعره بالكلام (أو الصور) تعينه على فهمها وإيجاد السبل المناسبة للتعبير عنها.

الجزء الرابع

التأسيس

الحَمل

ربما يبدو تضمينُ هذا الكتاب فصلاً عن بدايات الأبوّة/ الأمومة – أي عن الحمل – غريباً بعض الشيء. ولكن حتى بعد ولادة الطفل أو دخوله سنَّ المراهقة أو الرّشد، من شأن هذا الفصل أن يلقي الضوء على طبيعة العلاقة القائمة بينكما والعوامل التي قامت بتشكيلها. فإن كان هناك خللٌ ما في هذه العلاقة، يمكن للأفكار الواردة في هذا الفصل أن تساعدك على إصلاحه. وإن كانت العلاقة في بداياتها الأولى، ربما توجّهك إلى الطريق الصحيح الذي يقود إلى علاقة الحب الدائمة التي نسعى جميعاً إلى تحقيقها.

غالباً ما ألتقي بأزواجٍ يعتقدون أن بمقدورهم التعامل مع أطفالهم بصفتهم أشياءَ يتعاطون معها بكفاءة كفيلة بضبطها وإصلاحها. ويعود ذلك إلى مشاغل الأهل ومتطلبات الحياة والطرق التي تعلّموها من أهاليهم في التعامل مع الأطفال. إنها إيديولوجيا تقليدية سائدة تُوهِم بإمكانية إدخال التربية بسهولة بالغة في مفاصل حياتك الحافلة بالمشاغل. لكنّ هناك ثمناً عليك أن تدفعه في معظم الأحيان. فإن لم تتعامل مع طفلك بصفته شخصاً، إن لجأتَ إلى التعامل مع مشاعره عوضاً عن التماهي معها، فسوف تكتشف – عندما يصبح ذلك الطفل مراهقاً أو راشداً وترغب في تبادل الحديث معه – أنه غير متجاوبٍ معك.

ربما تعتقدين أن الدراسة التطبيقية التالية التي تتناول امرأة في الثامنة والثلاثين وأمَّها البالغة من العمر واحداً وثمانين عاماً خارج السياق في فصل يتمحور حول الحمل. لكن فترة الحمل هي الوقت المناسب للتأمّل في علاقاتك مع أبويك والتفكير في العلاقة المستقبلية التي ترغبين في بنائها مع طفلك. إذ بمقدورك التفكير في تأسيس علاقة قائمة على الصدق والصراحة ومتحرّرة من الأدوار التقليدية.

تنشأ بيننا وبين أطفالنا روابط مختلفة. هناك رابطة قائمة بين ناتالي، التي روَت هذه القصة، وأمها. ولكن يمكن لهذه الرابطة أن تتعدّى علاقة القرابة لتتحوّلَ إلى نوع من التواصل الحقيقي القائم على الإعجاب والحب. وهذا ما يمكن أن ينتج عن الصدق والصراحة.

قالت لي ناتالي: "إن التقيتِ بأمي ستعتقدين أنها امرأة لطيفة للغاية، امرأة ساحرة حتى؛ وهي كذلك في الحقيقة. لكنني لا أكون على طبيعتي عندما أراها. أشعر أن عليّ زيارتها أكثر، لكن شيئاً في داخلي يمنعني من ذلك، وعليّ أن أرغمَ نفسي على زيارتها".

هناك خللٌ ما في هذه العلاقة التي وصفتها ناتالي. وفي زيارة لاحقة، بدأت ناتالي تتلمّس طبيعة هذا الخلل:

> قبل سنوات عدة قررتُ أن أجازفَ في علاقتي مع أمي. فكرتُ إن كنتُ أكثر واقعية معها فسوف تكون أكثر واقعية معي. وهكذا عبّرتُ لها عما أشعر به، عن نوبات الاكتئاب التي تصيبني منذ انفصالي عن شريكي. اكتفت أمي بالقول: "أنا سعيدة في حياتي". وانتهى الحديث بهذه الطريقة.
>
> ثم خطر لي فجأة أن مشاعر "الألم" الذي أعاني منه ليست مقبولة بالنسبة إليها. فعندما أشعر بالإحباط، ربما يشكل هذا نوعاً من الخطر بالنسبة إليها. حاولت مناقشة ذلك معها لكني وجدتُ تلك البوّابة العاطفية مقفلة بإحكام في وجهي.
>
> أريد أن أكون لطيفة مع أمي، ولكن بعد ثمانية وثلاثين عاماً تبدو العلاقة بيننا رسمية، عالقة في مرحلة التهذيب واللباقة. ولا يبدو أننا قادرتان على تجاوز هذا المستوى من التواصل.

عندما حملتُ ببريجيت، أدركتُ أنني لا أرغب في أن تزورَني عندما أصبح عجوزة من باب الواجب فقط. أريدها أن تأتي لرؤيتي – أو لا تأتي – بخيارٍ نابع منها، كما أريدها أن تشعر أنها على طبيعتها وبإمكانها أن تعبّر لي عما تشعر به. فكرتُ كثيراً في كيفية تحقيق ذلك في فترة الحمل. فكرتُ إن لم أشعر أنني على طبيعتي مع أمي، فمن المحتمل أن أمي لا تشعر أنها على طبيعتها معي.

ربما يبدو هذا مضحكاً، لكنني قررتُ أن أتوخى الصدق والصراحة في علاقتي مع بريجيت. وعندما وُلِدت بريجيت ووجدتني وجهاً لوجه مع هذا الصدق الخالص الذي لا يمنحك إياه سوى طفل، عرفتُ أن خياري كان صحيحاً. قررت أن أفعل كل ما بوسعي لأطري على صدقها وعفويتها. وبالطبع على مستوى الصدق أن يتناسب مع العمر بالتأكيد.

أحاول أن أكون منفتحة ومتقبّلة لحالات بريجيت المزاجية كلها، بغض النظر عن طبيعتها، إضافة إلى أمزجتي المتقلبة أيضاً. أعرف صعوبة الوضع عندما يكون لديك طفل كثير البكاء وتتطلب تهدئته جهداً كبيراً. وفي حالات كهذه تنتابني مشاعرُ متضاربة. أشعر باليأس والغضب وأشاركها البكاء في الثالثة صباحاً. لكنني أعرف ما أشعر به وأتقبّله وأسعى جاهدة لإظهار كل الرعاية والحب والتعامل مع ابنتي بالطريقة التي أحب أن يعاملني أحدٌ بها لو كنت مكانها.

كان عليّ أن أتجنّبَ الشعور بالفشل واليأس عندما أخفق في تهدئة بريجيت. وفي بعض الأحيان كنت أواجه صعوبة في تفادي اللجوء إلى التعامل العصبي مع الوضع والعمل على إصلاحه، وخاصة عندما لا يكون ظاهراً وواضحاً. ولكن عوضاً عن ذلك، أحاول ملازمتها وتحسّس مشاعرها وفهمها.

لا أقول إن هذا سهل أو إنني أنجح في ما أحاول القيام به دائماً، لكنني أتكلم معها وأتواجد معها بكل جوارحي. لا أريد أن أكون أماً نموذجية تتبع التعليمات التي تنص عليها الكتب والمنشورات، بل أن أكون على طبيعتي. وآمل أن ذلك سيساعد بريجيت أن تكون على سجيّتها معي عندما تكبر.

إن أفضل ما يمكن أن نفعله، ونحن ننتظر قدوم أطفالنا أو نعمل على تنشئتهم سلفاً، هو أن نتبنّى الرؤية طويلة الأمد. وأعني بهذا ألا ننظر إلى أطفالنا وأولادنا بصفتهم كائنات من واجبنا إطعامها وتنظيفها وتهذيبها بل أشخاصاً سترنبطنا معهم علاقات طويلة الأمد. فمن شأن ذلك أن يمنحنا الفرصة لبناء روابطَ راسخة قائمة على الحب والتفاهم.

عندما تصبح أباً أو أماً فإنك تبدأ في تأسيس رابطة مع طفلك، رابطة يمكن أن تتعزّز وتتعمّق مع مرور الوقت. وفي الحقيقة، تتأسس هذه الروابط في فترة الحمل. وعندما يستقلُّ طفلك عنك بشكل عملي ويؤسس شبكته الاجتماعية وعالمه الخاص به، فإن هذه الرابطة تستمرّ في النمو مع استمرار تواصلكما واهتمام كلّ منكما بحياة الآخر وشؤونه.

السحر الودّي

كيف تبدأ علاقاتنا بأطفالنا؟ حالما تعلنين أنك حامل تنهال عليك النصائح – ماذا تأكلين والمشروبات التي عليك أن تتجنبيها، وبشكل عام الأشياء التي يجب أن تتفادي القيام بها. تختلف النصيحة الفعلية تبعاً للثقافة والزمن، لكن عملية تلقّي النصائح تبقى نفسَها.

يمكن لهذا العدد الكبير من القواعد والنصائح التي عليكِ التقيّد بها أن يزرعَ فيكِ الانطباعَ بوجود حملٍ مثالي، ما يقودك إلى الاعتقاد بوجود أمٍّ مثالية تعمل على تنشئة طفلٍ مثالي لا تشوبه شائبة.

أعتقد أن هذه الطريقة في التفكير تؤثر سلباً في علاقاتنا مع أطفالنا. فالاعتقاد بأن الحمل والولادة والتربية يمكن أن تخضع للمعايير المثالية يهدّد بتحويل أطفالنا إلى منتجات متقنة بدلاً أشخاص يمكننا تكوين روابطَ حقيقية معهم. لذلك من الأفضل ألا ننظر إلى الحمل والتربية بصفتهما مشاريع

يجب تنفيذها بإتقان. إذ يتمحور الاثنان، كما قلت وأقول مراراً، حول تنشئة شخص سترتبطك معه علاقة طويلة الأمد قائمة على الحب والاهتمام.

هناك سببٌ ثانٍ يمكن أن يدفعكِ إلى التفكير في التعامل مع كل هذه القواعد والنصائح التي تتلقينها حول الحمل. إذ إن التزامك بهذه القواعد والنصائح، مع أن بعضها يمكن أن يكون مفيداً حقاً، يمكن أن يخلق شعوراً زائفاً بالسيطرة على الحمل أو بالقدرة على التحكم بالصبغيات والأمراض التي نورّثها لأطفالنا.

فكري في الأمر بهذه الطريقة: هناك الكثير من القواعد المتعلقة بالحمل، وهي تتنوّع من ثقافة إلى أخرى. ولكن من المحتمل أن يشعر الشريكان بالذعر إن شعرا أنهما لم يلتزما بالنصائح والتعليمات بشكل حرفي. ففي المملكة المتحدة، مثلاً، سوف تتلقين النصائح بعدم تناول مشتقات الحليب غير المُبَستَر. وإن كان ذلك قد حصل قبل الحمل، فسوف تصابين بالذعر من إمكانية نقل إصابتك بمرضٍ ما إلى طفلك.

سوف تتلقين النصائح حول بعض المخاطر، ولكن ليس عن المخاطر المحتملة كلها. والحقيقة هي أن الحملَ الخالي من المخاطر ضرب من المستحيل. فالحمل، بطبيعته، مخاطرة. إذ يمكن أن تنجبي طفلاً مختلفاً عن معظم الأطفال ولا يستوفي الشروط القاسية للطفل ''المثالي''؛ لكنك تخلقين شخصاً تحبّينه وليس عملاً فنيّاً.

في بعض الثقافات، مثل شعب كاليالي في بابوا غينيا الجديدة، يعتقدون أن أحد شروط نجاح الحمل يتمثل في ممارسة الشريكين للجنس قدر الإمكان بما في ذلك الفترة التي تسبق آلام الولادة وأثنائها حتى. كما يعتقد شعب الكاليالي أنه إذا أكلت المرأة خفّاش الفاكهة، وهي وجبة شائعة في ثقافته، فإن الطفل سيعاني من أمراض عقلية أو يُصاب برعشة شبيهة برعشة خفاش الفاكهة.

هناك الكثير من العادات والتابوهات في جميع أنحاء العالم. ويطلق علماء الأنثروبولوجيا على هذا ''السحر الودّي''؛ حيث تبدو الأعراض مرتبطة بشيء تأكله الأم أو تفعله خلال فترة الحمل أو الدرّ. فبغض النظر عن القواعد التي تُنصَحين باتباعها، سواء كانت نصائحَ طبية مبرهنة علمياً أو جزأ من الثقافة الشعبية، فسوف تتباين تبعاً للمنطقة التي تعيشين فيها، إضافة إلى أنها عرضة للتغيّر الدائم. وأنا لا أشجّع هنا على تجاهل النصيحة الطبية، ولكن عليكِ التفكير في المشاعر التي تثيرها فيكِ.

ربما يُدخل هذا البحثُ الصادر عن جامعة ييل السعادة في نفسك: ثبتَ أن النساء الحوامل اللواتي تناولنَ خمسَ قطعٍ أو أكثر من الشوكولاة في الأسبوع الواحد، خلال الثلث الأخير من فترة الحمل، كُنَّ أقلَّ تعرّضاً لتسمّم الحمل بنسبة 40%. كما يبدو أن هناك أسباباً أخرى تستدعي تناول الشوكولاة. فقد أجرت كاتري رايكونن أبحاثاً في جامعة هلسنكي في سنة 2004 حول العلاقة بين كمية الشوكولاة التي تتناولها الأمهات أثناء فترة الحمل وسلوك أطفالهنّ. عندما بلغ الأطفال ستة أشهر تم تصنيف سلوكهم في فئات مختلفة، بما في ذلك الخوف، وسهولة التهدئة، والابتسام والضحك. وقد تبيّن أن الأطفال المولودين لأمهات كنَّ يأكلنَ الشوكولاة يومياً أثناء فترة الحمل كانوا أكثر نشاطاً وأكثر ميلاً للابتسام والضحك. كما تم قياس مستويات الإجهاد عند الأمهات. وقد اتضح أن أطفال النساء اللواتي يعانين من الإجهاد ويتناولن الشوكولاة بشكل منتظم كانوا أقلَّ خوفاً في أوضاع جديدة من أطفال النساء الأخريات.

المشكلة في أي نصيحة هي إن جاءتكِ متأخرة فمن المرجح أن تشعري أنك قد ألحقتِ الأذى بطفلك. وقد جاءتني نصيحة الشوكولاة متأخرة. فأنا لا أتناول الشوكولاة بشكل منتظم، كما أن ابنتي كانت تضحك في معظم الأحيان على كل حال. من شأن السحر الودّي، سواء كان مثبتاً علمياً أم

تقليدياً، أن يبعث على الطمأنينة عندما نؤمن به وينتابنا الذعر عندما نرفضه. وكما قلت من قبل، إن سيطرتنا على الحمل أقلُّ بكثير مما نحبّ أن نعتقد.

إن الإجهاد المفرط (ويسمى أحياناً الإجهاد السام) الناتج عن الصدمة، مثل الخطر الدائم أثناء فترة الحمل، يؤثر في نموّ الجنين، كما يفعل سوء التغذية، وبالطبع نحاول كلنا تفادي هذه الأشياء قدر المستطاع. أما الجهد العادي، مثل العمل الصعب أو معالجة خلافاتنا مع الآخرين، فلا يترك تأثيراً كبيراً في الجنين.

هناك الخطر المتمثل في إنجاب طفلٍ مشوَّهٍ أو في موت الطفل. ولا تتأتّى حالات كهذه من أي تقصيرٍ محتمل، إذ ليس بمقدور أي سحر أن يمنع حدوثها، سواء كان تفادي تناول خفاش الفاكهة أو أي خللٍ بالقواعد والنصائح.

أعتقد أن فائدة السحر الودّي تتجلى في أبهى أشكالها في التفكير بتأثير تجربة الحمل في الجنين، وكأن بيئة الرّحم تروي قصة للطفل عما سيراه بعد الولادة. فإن كنت تتمتعين بوقتك وتشعرين بالراحة وتأكلين جيداً وتشعرين بالتفاؤل، فإن القصة التي تحكيها لطفلك هي قصة ستقومان معاً بإكمالها بعد الولادة.

يمكن الشروع في هذه القصة بالتدقيق في الأثر الذي تخلّفه نصائح الحمل كلها على مشاعرك. وعندما تُتاح لك الفرصة المناسبة، اعملي على تحويل هذه المشاعر من الخوف إلى التفاؤل. أعتقد أن من المفيد عدم التفكير في الاحتمالات السيئة. فهذه ليست الطريقة الأفضل للتأسيس لعلاقة جيدة متبادلة مع القادم الجديد. إننا نعتاد طرقاً معينة في التفكير بالآخرين، والجنين ليس سوى بداية لظهور شخصٍ آخر في حياتنا.

ركّزي على الاحتمالات الإيجابية، وليس على القصص المفزعة التي تسمعينها. وينطبق الأمر نفسُه على الولادات العسيرة التي يرويها الآخرون. فالمزاج الجيد يترك أثرَه على الجنين. لذلك فإن التفكير فيما ترغبين فعله عوضاً عن التركيز على الأشياء التي يجب تفاديها سوف يمنحك نظرة إيجابية ويساهم في بناء أساسات أفضل لهذه العلاقة القادمة (إضافة إلى ذلك، في حال وقوع الأسوأ فإن خوفك من حدوثه لن يساهمَ في تخفيف حزنك وألمك).

إن التفاؤل حول الأشياء المتعلقة بأطفالنا ضروري. إذ علينا، من أجلهم هم، أن نؤمن أنهم سيكبرون ويتعلمون ويتقنون فنَّ العيش. أعرف أن بمقدوري إنجاز أي شيء بسهولة أكبر عندما يؤمن بي شخصٌ أعتبره بمثابة مثلٍ أعلى لي، وهذا شعور طبيعي جداً. فعلى سبيل المثال، لم أكن لأخوضَ في مشروع هذا الكتاب لولا ثقة وكيلي الأدبي بي. وبالطريقة نفسها، فإن طفلك بحاجة إلى أن تؤمني به لكي يكبرَ ويشقَّ طريقه في الحياة. ويمكنك الاعتياد على هذا التفكير المتفائل أثناء فترة الحمل.

قبل أن نلتقي بشخص جديد، ربما نسمع عنه من الآخرين. ثم نبدأ برسم صورة لهذا الشخص حتى قبل أن نتعرّف عليه بشكل شخصي. فكروا في تأثير ما تسمعونه في الطريقة التي تنظرون بها إلى هذا الشخص. فنحن نميل إلى الاعتقاد بأننا نؤجّل أحكامَنا على الأشخاص حتى نتعرّفَ عليهم بأنفسنا ولكن يمكنني القول، بناءً على تجربتي الشخصية، إن هذا ليس صحيحاً في معظم الحالات.

تستعرض آني ميرفي، في كتابها *Origins* [الأصول]، تجربة طلبت فيها من 120 امرأة حاملاً وصفَ حركات أجنّتهنّ. أثّرت معرفة النساء لجنس الطفل القادم على اللغة التي استخدَمنَها في وصف الحركات التي يشعرنَ بها. كانت الكلمات الرئيسة المستخدمة للإشارة إلى الأجنّة الإناث من قبيل "لطيفة" و"متكوّرة" و"هادئة"، بينما أتت الكلمات التي تشير إلى الأجنة الذكور على شاكلة

"نشيط" و"قوي" و"عنيف". أما لغة النساء اللواتي لم يعرفنَ جنسَ الجنين فكانت خالية من هذه الأنماط المألوفة. يشكل هذا جانباً علينا الانتباه إليه لتفادي تنميط الطفل قبل ولادته. لذلك علينا اللجوء إلى الملاحظة عوضاً عن إطلاق الأحكام المسبقة.

إن الطريقة التي تفكرين فيها بطفلك ستؤثر في الرابطة التي ستنشأ بينكما في المستقبل. فإن اعتدتِ التفكير في الجنين بصفته كائناً طفيلياً أو غازياً أو عبئاً، أو صديقاً متخيّلاً أو إلهاً حيّاً، أو بينَ بين، فمن شأن ذلك أن يترك آثاره على علاقتك المستقبلية بطفلك. كما أنه سيحدّد إن كنتِ قلقة من لقاء طفلك أو تتطلّعين إلى هذا اللقاء بحب وشوق، كما آمل.

تمرين: كيف تفكرين في طفلك؟

راقبي نفسَك وأنت تفكرين في طفلك الذي لم يولد بعد. فكري في طريقة تفكيرك فيه وتأثير ذلك في علاقتكما المستقبلية. فمن شأن ذلك أن يساعدك على اختيار الطريقة التي ستتعاملين بها مع هذا الشخص الذي لم تريه بعد.

تكلّمي مع الجنين بصوت مرتفع بهدف تعزيز هذه الرابطة. فالجنين قادرٌ على سماع ما تقولينه بعد 18 أسبوعاً من الحمل. كما أنك ستسمعين نفسك وتفهمين الطريقة التي تتعاملين بها مع هذا الشخص، ما يزيد من وعيك لطبيعة هذه العلاقة التي تؤسسين لها. وفضلاً عن ذلك، سيشكل هذا بداية لعادة التكلم مع طفلك بعد ولادته أيضاً، إضافة إلى عادة النظر إليه بصفته شخصاً آخر.

ما هي قبيلة أمك/ أبيك؟

تبعاً لكتابٍ متميّزٍ نُشر للمرة الأولى قبل حوالي ثلاثين عاماً ولا يزال يحتفظ بأهميته اليوم، هناك نمطان رئيسان للأهل: المنظّمون والمُسَهِّلون. قدّمت جون رافايل–ليف، في كتابها *Psychological Process of Childbearing* [عمليات الحمل النفسية]، توصيفاً للمنظمين الذين يميلون إلى التمحور حول السلوك الراشد والحياة الروتينية، والمسهّلين المتمحورين حول الطفل والذين يحرصون على التماهي مع مشاعره عوضاً عن تطويعه ليلائمَ سلوكهم وحاجاتهم.

يفضّل المنظمون خلق روتين يومي لأطفالهم. إذ تقوم فلسفتهم على فكرة مفادها أن الأطفال يشعرون بالأمان حين تحصل الأشياء نفسُها في الأوقات نفسها يومياً لأن الطفل يعرف ما سيحدث، ما لا يترك مجالاً للمفاجآت. كما يعرف الأبوان ما الذي سيحدث في حال التزام جليسي الأطفال، في حال وجودهم، بهذا الروتين. وأكثر ما تجذبهم هذه الفكرة هم الأشخاص الذين تقوم حيواتهم على النظام والبُنى الثابتة التي تُمَكّنهم من معرفة ما سيحدث وفي أي وقت.

ثم هناك المُسَهِّلون. وهم يعتقدون أيضاً أن التحكم بالأشياء ضروري لأطفالهم، ولكن عوضاً عن التمسّك بروتين معيّن فهم يعطون الأولوية للردود المتوقعة على سلوك الأطفال. إذ يعرف الطفلُ حتمية الاستجابة لمشاعره وتلبية حاجاته، حيث ترتكز الفكرة على إدراك الطفل بأن العالمَ مكانٌ آمنٌ، ما يعزّز شعورَه بالأمان والطمأنينة.

لا فائدة هناك من مناقشة أفضلية أحد النمطين على الآخر، لأن الأشخاص يميلون بطبيعتهم إلى أحد الصنفين، ربما نتيجة لثقافتهم أو رداً على تربيتهم. كما أن الخط الفاصل بين النوعين مائع

ومتحرك. إذ يمكن أن تكون من النوع المُسَهِّل في تربية طفلك الأول لسهولة التعامل مع طفل واحد والتماهي مع مشاعره وحاجاته، ولكن مع مجيء الطفل الثاني ربما تشعر بالحاجة إلى روتينٍ ما يضمن لكلٍّ حاجاته ومتطلباته. فعلى سبيل المثال، لا يمكنك أن تدعَ الطفلَ ينام أثناء مراجعة الدروس مع طفل، أو أطفالٍ، أكبر إذ عليه أن ينهض وينضمَّ إلى المجموعة.

في بعض الأحيان يكون أحدُ الشريكين مُسَهلاً والآخر منظماً. وفي هذه الحالة، ليس من المفيد التجادل حول فوائد ومضار هذين الأسلوبين في التربية. فالاعتماد على الحقائق والأرقام والجداول والإحصائيات في تدعيم هذا النوع من الجدل لن يساهمَ إلا في تمسّكك بوجهة نظرك وتَمترسِك في موقعك الثابت.

ربما تشعر أن موقعك هذا قائم على الحقائق وليس على مشاعرك الشخصية، لكننا نميل إلى البحث عن الحقائق التي تُشَرعِنُ مشاعرَنا وليس العكس. لذلك يجب أن يستند النقاشُ في هذه الأمور على المشاعر وليس على الحقائق، على المرونة في التفكير والتعامل وليس على التمسّك بما يتهيّأ لك أنه الصواب بعينه. فالمشاعر هي المشاعر؛ إنها خارج حدود الخطأ والصواب. وللتخفيف من هذا التخَندُق ربما من المفيد الاعتراف بأنك تميل إلى أحد الموقعين لأن ذلك يناسبك أكثر، وليس لأنك تعتقد أنه أكثر فائدة للطفل نفسه.

بغض النظر عن الفلسفة التي تؤمن بها، تذكّر أن القبول والدفءَ والطيبة هي الأشياء المهمة عندما يتعلق الأمر بأطفالك (كما بمعظم العلاقات الأخرى أيضاً).

لاحظَت رافايل–ليف أن النساء اللواتي الذين ينتمينَ إلى معسكر المسهّلين أكثر ميلاً لتقبّل الاضطرابات العاطفية الملازمة للحمل من اللواتي ينتمينَ إلى معسكر المنظمين. فالمرأة المسهّلة تنظر إلى داخلها بدهشة وإعجاب بهذا الكائن الذي يتشكل في أحشائها، أما المرأة المنظمة فتتمسّك بشخصيتها العادية أطول وقت ممكن وتسعى إلى نكران حالتها المتغيرة. ويمكن أن يصل بها الأمر إلى الشعور بأن الحملَ نوعٌ من الاجتياح. أما النساء اللواتي يقعنَ في فصيلة المسهّلين فينظرن إلى الجنين باعتباره صديقاً متخيَّلاً.

تشعر المرأة التي تنتمي إلى النوع المسهّل أن الحملَ يعزز هويّتَها، بينما يشعر النوع الآخر بنوع من التهديد. كما يميل النوع الأول إلى اعتبار الولادة بمثابة انتقالٍ مشترك في حياة الأم وطفلها، بينما ينظر النوع الثاني إلى الأمر بصفته حدثاً مؤلماً. أعمدُ إلى سَوق هذه التباينات بين الصنفين بهدف تطبيع المشاعر التي تعتريكِ. فإن كان معظم الآخرين في دائرتك يميلون إلى الصنف المغاير لكِ، يمكن لذلك أن يولّدَ شعوراً قوياً بالعزلة.

هناك العديد من الآراء والعادات والتقاليد والتوجيهات والكتب تروّج لفلسفة أو لأخرى لتقنعك أن إحداها أفضل من الأخرى، لكن ما يهمّ حقاً – سواءً كنت من صنف المسهّلين أو المنظمين، أو من النوع المتمحور حول سلوك الراشدين أو سلوك الأطفال – هو الصدق مع طفلك ومع نفسك. وهذا يعني إدراكك لميولك الطبيعية ومشاعرك، ولحقيقة أنك على هذه الشاكلة أو تلك نتيجة لميولك ومشاعرك.

تمرين للأمّهات والآباء المستقبليّين

راقبوا المشاعر التي تثيرها فيكم تجربة الأبوّة/ الأمومة الجديدة.

هل تتوقون إلى أن تصبحوا آباءً/ أمهات أم تشعرون بالقلق والرغبة في الهروب من هذه التجربة؟

ماهي التوقعات والآمال التي تنتظرونها من خوض هذه التجربة الجديدة؟ فكروا في الطريقة التي تتعاملون فيها مع هذه التوقعات وتأثيرها في سلوككم. فعلى سبيل المثال، إن كانت لديكم مخاوف تبتدئ بعبارة "ماذا لو...؟"، حاولوا استبدالها بعبارة "ما المشكلة لو...". وإن اكتشفتم أنكم تعتقدون بضرورة خداع الأطفال لتوجيههم في السلوك الصحيح، قوموا بمراجعة هذه الفكرة ونقدها واستبدلوها بفكرة التواصل مع أطفالكم والتماهي مع مشاعرهم عوضاً عن استغلالهم. على الأم أن تفكر في جسدها بصفته الطريقة الرئيسية للتواصل مع طفلها وأن تتخيّله وقد أصبح مألوفاً ومريحاً بالنسبة إليه بقدر ما هو مألوف ومريح بالنسبة إليها. تحدثي مع طفلك، فهو قادرٌ على سماعك. تطلّعي إلى لقائه.

إن كنتما تتقاسمان تربية الطفل والاعتناء به، قوما بهذا التمرين وناقشا معاً الأفكارَ والمشاعرَ التي أثارها في كلٍّ منكما.

تمرين للآباء والأمهات الحاليين

إن شعرتِ بعد قراءة هذا أن موقفك كان "خاطئاً" أثناء فترة الحمل – إن كنتِ، مثلاً، تعانين من الإجهاد الشديد وعاطفية جداً، وهو شيء لا ينتج عن الهرمونات فقط بل أيضاً عن القلق والمشاغل الجديدة – سامحي نفسَك على الفور. نحن نحاول إضفاء معنىً على عالمنا لأن ذلك يمنحنا الإحساسَ بالسيطرة، ولكن حاولي أن تفعلي ذلك بطريقة لا تولّد فيك شعوراً أنك خلقتِ خللاً لا يمكن إصلاحه. فعلى سبيل المثال، يمكن أن تعتقدي أن الشعور الزائد بالقلق الذي كنت تعانين منه أنت وشريكك أثناء فترة الحمل قد يكون هو المسؤول عن المشكلات الحالية التي يعاني منها طفلك والتي تتجلّى في نقص القدرة على التركيز، مثلاً. ربما ليس هناك سببٌ بيئيّ يفسّر المشكلة التي يعاني منها الطفل. لذلك فإن مراقبته ومتابعته في الوقت الحالي أكثر فائدة من التفكير في الأسباب المحتملة المسؤولة عن هذه المشكلة في فترة الحمل. تخلّصي من ذكريات الحمل المجهدة بإقناع نفسك أنك فعلتِ كلَّ ما في وسعك في ذلك الوقت بالقدر الذي كانت تسمح به معارفك ومواردك. فإلقاء اللوم على نفسك والتقليل من شأنها لن يفيدا أحداً.

أنتِ والطفل

تتناول الصفحات القليلة التالية الطريقة التي تستقبلين فيها طفلَك، الولادة والمشاعر التي يمكن أن تعتريكِ في الدقائق الأولى، أو الساعات والأسابيع والأشهر التي تلي الولادة. رغم أن جميع النساء يتمنّينَ ولادة يسيرة وهادئة ورابطة مباشرة مع أطفالهنّ، ومع أن هذا الحدث يشكل اللحظة الأكثر أهمية وفرادة في حياتهنَّ، فإنه شيء حقيقي ولا علاقة له بالحكايات الخرافية، ما يعني أن الأشياء لا تسير كما هو مخطط لها بالضرورة. وأحب أن أضيف هنا أننا بحاجة إلى قدر كبير من السحر الودّي للشعور بالأمان وتجاوز تجربة الولادة والأيام الأولى التي تليها. اطلبي المساعدة عندما تحتاجين إليه أو ترغبين فيها – لا أحد يستطيع خوض هذه التجربة بمفرده – وعندما يتعلق الأمر بالنصائح، اتبعي تلك التي تُشعِرك بالأمان والراحة وتجاهلي كلَّ ما من شأنه أن يشكل ضغوطاً

إضافية لا طائل منها. فسوف يساعدك ذلك على الحفاظ على حياتك كما هي من دون أن تشعري أن هناك خللاً أو عيباً ما لأن الأمور لا تسير بشكل مثالي.

التحضير للولادة

ربما فكرتِ بنوع الولادة التي تعتقدين أنها مريحة بالنسبة إليك، سواء كانت ولادة من دون ألم، أو ولادة في حوض من الماء، أو شيئاً بين الاثنين.
يستحق هذا الموضوع بعض البحث. خططي لأي شيء ترغبين فيه ويكون أقلَّ ألماً بالنسبة إليك، فمن شأن ذلك أن يمهّدَ لبداية جيدة في علاقتك مع طفلك.
ربما لا تتوافق ولادة طفلك مع الخطة التي تضعينها، كما تعرفين من القصص التي ترويها النساء الأخريات. إذ يمكن لخطة الولادة من دون ألم أن تكون مستحيلة وتتحوّل الولادة الطبيعية إلى ولادة قيصرية إسعافية. لكن التخطيط يمكن أن يقرّبكِ من طريقة الولادة التي ترغبين فيها طالما تحافظين على مرونتك لتقبّل أي تغييرات ضرورية يمكن أن تطرأ على هذه الخطة. فالأمر أشبه بالتخطيط للحياة التي تريدينها، فكل ما يمكنك أن تفعليه هو السير في الاتجاه الذي تبغينه وقبول ما لا يمكنك التحكم به.
عندما حملتُ بابنتي، كنت أرغب في ولادة هادئة وطبيعية وخططتُ لولادتي تبعاً لذلك. نعم، كنت أريد ذلك، لكن الولادة خرجت عن الخطة تماماً. فقد انخفض معدّل دقات قلب الطفلة – كان الحبل السريّ ملتفاً حول رقبتها ثلاث مرات – ما استدعى سحب الطفلة بشكل إسعافي بواسطة الاستخراج التنفيسي. ولكن في الوقت نفسه، هناك الكثير من خطط الولادة الهادئة التي تنجح كما هو مرسوم لها.
أخذوا طفلتي إلى وحدة العناية الخاصة. شعرت بنوع من الضياع والخيبة لأنني لم أتمكن من ضمّ جسدها إلى جسدي وتحقيق هذا التواصل الفوري الذي كنت أعتقد، ولا أزال، أنه في غاية الأهمية. ولكن كنت أنا وطفلتي على قيد الحياة. وقد تبيّن أن الطفلة بخير لكن الأطباء اضطروا إلى هذا الإجراء الإسعافي تحسّباً لأي خطر محتمل. وحالما تمكنت من الوقوف ذهبت إلى وحدة العناية ورأيت طفلتي. لم ينجح الأطباء في إخراجي من الغرفة. لقد رويتُ هذه القصة مرات عدة وكان عليّ أن أفعل ذلك لأنني وجدتُ ولادتَها عسيرة. والآن، بعد 25 سنة، يمكنني أن أرويها من دون أي انفعال؛ لكن الأمر تطلّب وقتاً طويلاً.

الإفادة من تجربة الولادة

عندما نحصل على طفلٍ حيٍّ بعد انتهاء فترة الحمل والولادة ينتابنا شعور بالامتنان، بغض النظر عن صعوبة الولادة وآلامها. ولكن إضافة إلى هذا الشعور بالامتنان علينا أن نفيدَ من التجربة، مراراً وتكراراً، بغية استعادة شيء من التوازن. وربما لذلك تسمعين، أثناء فترة الحمل، قصصاً عن الولادات العسيرة المخيفة أكثر من القصص حول الولادات الطبيعية اليسيرة لأن الحاجة إلى سرد هذا النوع من القصص أكبر وأكثر إلحاحاً.

أن تصبحَ أباً أو أماً للمرة الأولى تجربة هائلة بحد ذاتها، بغض النظر عن التجارب المرافقة للولادة. فحتى لو كانت تجربة جميلة ورائعة يمكن أن تشكل حدثاً كبيراً، ولذلك من الضروري الحديث عنها.

تشعر بعض الأمهات بالذنب أو الخيبة جرّاء تجربة الولادة. ولكن تذكري أن ليس هناك تجربة مثالية. فالحياة بمجملها تدور حول العودة إلى الطريق الصحيح بعد كل انعطاف غير مرغوب فيه. والأخطاء ليست مهمة بحد ذاتها بقدر الطريقة التي نُعيد فيها الأمور إلى نصابها. لذلك من السهل تسوية الأمور حالما تتعلمين التعامل مع طفلك وتؤسسين تلك الرابطة التي تجمع بينكما.

لا أعرف إن كان إبعاد طفلتي عني بعد ولادتها مباشرة قد فاقمَ قلقي بصفتي أماً حديثة العهد أو ساهمَ في عصبيتها في الشهور الأولى. ربما لم تترك تلك الحادثة أي أثر من هذا النوع. لكنني أعرف جيداً أن تهدئة الطفلة كان أمراً صعباً خلال تلك الأشهر الأولى ما ولّد فيَّ قلقاً كبيراً. بدا لي أنها وُلدت مجهدة. ولكن أثناء تعلّمي التدريجي لتهدئتها اكتشفتُ أن العملية قد أفادتني أيضاً. لذلك، إذا كانت الولادة مؤلمة بالنسبة إليها (وقد كانت كذلك بالنسبة إلي) فقد تم إصلاح ذلك الخلل بالنسبة إلى كلينا معاً.

الدبيب نحو الثدي

غالباً ما نكون في عجلة من أمرنا عندما يتعلق الأمر بأطفالنا. نستعجل الدخول في عملية الولادة، ونعمل على تسريعها، ثم نستعجل إرضاع الطفل، ونومه طيلة الليل، وإفطامه، وجلوسه، ووقوفه، ومشيه وكلامه، واستقلاله، وتسلّقه سلّم المُلكية، وادّخاره استعداداً لمرحلة التقاعد. ولكن إن تمعّنا في الأشياء التي يمكن لأطفالنا أن يقوموا بها، يمكننا أن نتريّث قليلاً ونترك أطفالَنا يعلّموننا كيف نعيش في الحاضر.

هناك مثالٌ مذهل على ذلك يحدث بُعَيدَ الولادة. يتمتع الأطفال الرّضّع بآلية بحثٍ عن الثدي تمكّنهم من العثور عليه من دون أي مساعدة. وتسمى هذه الآلية "الدبيب نحو الثدي". قام ويدستروم وآخرون بأبحاث في "معهد كارولينسكا" في السويد حول هذه الآلية واكتشفوا أنه عند وضع الطفل على بطن الأم بعد ولادته مباشرة فإنه يتمكن من إيجاد ثدي أمه وحده. في الخمسة عشر دقيقة الأولى لا يحدث أي شيء، ثم يستخدم الطفل ساقيه لدفع نفسه إلى الأعلى مع الاستراحة بعد كل جهد يقوم به.

بعد حوالي 35 دقيقة يضع الرضيع يدَه على فمه ثم تقوده غريزته التلقائية إلى حلمة الثدي حيث يقوم بتحريضها. وبعد ذلك بخمس وأربعين دقيقة تبدأ حركات المصّ والتجذّر. وفي الدقيقة الخامسة والخمسين يكتشف الرضيع الحلمة بشكل تلقائي ويبدأ بالرضاعة. تكررت هذه النتائج في التجارب اللاحقة. وإذا كان هناك سائلٌ سَلَوي على صدر المرأة فإن ذلك يمكّن الرضيع من الوصول إلى الحلمة بسهولة أكبر.

ليس من المفاجئ أن يولد الأطفال بهذا الدافع الغريزي للبحث عن حلمة الثدي لأن هذه ميزة تتمتع بها صغار الثديات كلها. فعلى غرار الحيوانات الأخرى، يتمتع الأطفال الرّضع بمجموعة متنوعة من المنعكسات الطبيعية التي تسهّل بقاءهم في هذا العالم، إذ تتجلّى إحدى هذه المنعكسات التلقائية

الأكثر وضوحاً في قدرة الأطفال على البكاء لتنبيهنا إلى أنهم بحاجة إلى الاهتمام أو الرعاية الجسدية أو الحنان أو الغذاء.

أظهرت دراسة أخرى أن الأطفال الرّضع الذين يوضَعون على أجساد أمهاتهم يميلون إلى البكاء أقلّ من أولئك الذين يوضعون في أسِرّة بالقرب منهنّ. فبعد 25 دقيقة، بكى الأطفال الملتصقون بأمهاتهم لمدة ثلاثين ثانية فقط، بينما استمرّ بكاء الأطفال الموضوعين في الأسِرّة لأكثر من 18 دقيقة. وبعد مضي حوالي ساعة، توقف بكاء الأطفال الذين ينتمون إلى المجموعة الأولى بينما استمرّ بكاء الآخرين لأكثر من 16 دقيقة. وبعد حوالي 90 دقيقة، بكى أطفال الفئة الأولى لعشر ثوانٍ فقط مقارنة بإثنتي عشرة ثانية لأطفال الفئة الثانية.

يبدو أن بمقدور أطفالنا القيام بهذه الأشياء بشكل طبيعي على غرار الثديات الأخرى لكننا لا نتوقف عن التدخل في هذه العملية. كما أن هناك أشياء أخرى يمكن أن تؤثر فيها أيضاً، مثل مُسَكّنات الألم والولادة القيصرية. هناك الكثير من الأطفال، بما فيهم أنا وأنت ربما، حُرِموا من هذه البداية الطبيعية في الحياة، لكن البعض نجح في تكوين شخصية متوازنة وفعالة ومُحبّة قادرة على تأسيس روابط وصداقات رائعة دائمة.

ما تكشفه لنا الأبحاث والتجارب المتعلقة بالدبيب نحو الثدي هو أنه لا ضيرَ من مراقبة أطفالنا ومعرفة ما يمكنهم أن يفعلوه وما يحتاجون إليه. فعندما نراقبهم يمكن أن نتعلّم منهم على إيقاعٍ طبيعي من الأخذ والعطاء بدلاً من تحديد العلاقة من طرف واحد. فالسماح للطفل باتباع غريزته في الدبيب نحو الثدي أو أي فعلٍ طبيعي آخر مثل التحديق فينا أو البكاء طلباً لاهتمامنا يعني احترامه والوثوق به وتعليمه منذ البداية أنه ليس موضوعاً لأفعالنا نحن بل شخصاً له حاجاته ورغباته الخاصة، شخصاً مرتبطاً بعلاقة وثيقة معنا.

الرابطة الأولية

أثناء فترة الحمل، يقوم جسدُكِ بسردِ قصتك وقصة بيئتك لطفلك من خلال ما تشعرين وتأكلين والأصوات المحيطة بك والصادرة عن جسدك. وحالما يخرج الطفل من جسدك فإن تلك القصة تستمر.

الكثير من الأمهات يشعرنَ برابط مباشر ودفقٍ عاطفي نحو أطفالهنَّ، مثل إيما:

> كنت أشعر بالقلق من أنني لن أنجح في بناء رابطة مع طفلي جون لأنني لم أكن مهتمة قط ببناء رابطة من هذا النوع مع أي شخص آخر. ولكن حالما وضعوه على بطني اكتشفت أنه مخلوق بديع وأحببته بقوة. استمرّ الطلق 10 ساعات. مشيتُ كثيراً ولجأتُ إلى كرسي ولادة ونجح الأمر. كانت التجربة مؤلمة ولكن كنت أستريح بين الانقباضات التي تتناوب مثل الأمواج. أعتقد أن معرفتي المسبقة بما سيحدث ساعدتني كثيراً. عانيت من الغازات والهواء قُبيلَ الولادة. وبعد ولادة جون شعرت بالأسى نحو الأمهات الأخريات لأن أطفالهنَّ ليسوا بجمال طفلي! ولأن التجربة كانت خاصة وفريدة، لم أدرك عندها أن معظم الأمهات يعتقدن ويشعرن الشيء نفسه. لم أكن أعرف أن الأمهات الأخريات كنَّ يعبدنَ أطفالهنَّ ويشفقنَ عليّ!

ربما تكون ردة فعل إيما ناتجة عن تدفق "هرمون الحب" المُسَرّع للولادة. فمن المحتمل أن تعمل بعض الأدوية التي يتم إعطاؤها خلال الولادة، أو الصدمة الناجمة عن الولادة، على إفراز الهرمون المسرّع للولادة، ما يعني أن هذا الدفق العاطفي، كما وصفته إيما، ربما يكون غائباً عندك.

وهذه هي التجربة التي مرّت بها مِيا:

تم تحريض طفلي لوكا. كانت الولادة مؤلمة للغاية. لم أتعرض لمثل هذا الألم من قبل. لم تكن الولادة من دون ألم ممكنة لأن الطبيب المخدّر لم يتمكن من إعطائي الحقنة.

عندما وُلد لوكا، لم أشعر بشيء باستثناء الصدمة. كانت أمي معي وطلبت منها أن تحمله لأنني، لسببٍ لا أعرفه، لم أشعر بالاستعداد لذلك. وبعد ذلك أخذوه إلى وحدة العناية الخاصة بالأطفال ليوم واحد.

خلال الأسبوعين اللذين تلا ولادته لم أستطع أن أصدّق أنه ابني. فقد فكرتُ جديّاً بإجراء اختبار (دي إن إي) لأنني كنت متأكدة أن خطأ ما قد حصل في وحدة العناية. على كل حال، الفضل يعود لأمي. فقد استمعت إليّ وأنا أعبّر عن هواجسي بهدوء ولم تحاول تسخيف مشاعري. قالت لي إن هذا الشعور سيزول. بقيت معنا شهراً كاملاً. كانت تقول أشياء مثل: "عينا لوكا تشبه عينيكِ"، و"إنه يشبهك جداً عندما كنتِ طفلة". وبالتدريج نجحتُ في بناء رابطة معه.

لم أشعر أن هذه الرابطة قد ترسّخت بيننا حتى بلغ لوكا ستة أشهر. كنت أحمله في المسبح في أحد دروس السباحة للأطفال وكان يضرب الماءَ بيده. نظر إليّ وضحك، ثم ضحكنا معاً.

كانت تلك الأشهر الأولى صعبة، لا أنكر ذلك. شعرت أنني "أتصرّف وكأن" هناك رابطة بيننا وقد ساعدني ذلك، لكنه أحبَطني أيضاً.

لا تعتقدين أنك غريبة الأطوار أو أنك "الوحيدة" التي تشعر بما تشعرين به بعد الولادة. ما تحتاجين إليه هو شخص يستمع إليك ويتفهّم مشاعرَك لكي تتمكني أنت أيضاً من تقبّل هذه المشاعر. يجب أن تتقبّلي وضعَك وحالتك وألا تجلدي نفسَك لأنك لا تشعرين بما يجب أن تشعري به. فهذا ما جعل مِيا تنجح في تأسيس رابطة مع لوكا. لم تجادلها أمُّها ولم تقل لها إنها مخطئة في مشاعرها، بل تفهّمت شعورَها.

تمرين: كيف يشعر طفلك؟

استلقي على الأرض. تخيّلي أنك تشعرين بالوحدة، والجوع، والعطش، وعدم الراحة في هذه الوضعية، ومن دون أن تكون لديك القدرة على التعبير عن ذلك بالكلمات. تخيّلي معنى أن تكوني مجرّد جسدٍ ومشاعر، وعاجزة عن الجلوس أو التقلّب أو الشعور بالانتماء. فكل ما يمكنك فعله هو أن تستلقي هناك وتكوني مجرد كتلة من المشاعر. والآن، تخيّلي الشعورَ الذي ينتابك عندما ينقذك أحدٌ ما، أن يحملك، أن يجعلك تشعرين بالراحة، أن يضمّك، أن تشعري أنك جزء من شخص آخر، مع أنك لا تمتلكين الكلمات أو الماضي أو المستقبل، لا شيء سوى اللحظة والجسد والمشاعر.

الدعم: القدرة على التربية مشروطة بتلقّيها

ربما تواجهين صعوبة في تكريس وقتك لطفل والتعامل معه باحترام وحنان عندما لا تملكين شيئاً تمنحينه إياه. ربما لأنك مرهقة الآن، أو لأن أبويكِ لم يمنحاكِ هذه الأشياء. فقدرتنا على تربية أطفالنا مشروطة بتلقّي هذه التربية أولاً. ومع ذلك، ربما يفاجئك المخزون الذي تمتلكينه والذي يمكن أن يدوم طويلاً. ولأن هذا المخزون لن يصمد إلى ما لا نهاية، اطلبي المساعدة عندما تنفذ هذه الطاقة الكامنة.

يمكن لهذا الدعم أن يأتي على شكل مساعدة عملية تمكّنك من التفرّغ لرعاية طفلك، أو من النوم. أو ربما يتجسد في شخص يستمع إليك ويتفهّم مشاعرَك في خضمّ محاولاتك لمنح طفلك الرعاية التي لم تتلقيها أو التي تعجزين عن منحها له. ولا يتطلب هذا الاستماع والتفهّم والإحجام عن إطلاق

الأحكام على المشاعر التي تثيرها فيك تربية الطفل معالجاً نفسياً مختصاً بالضرورة. إذ يمكن للأصدقاء وأفراد العائلة أن يؤدوا هذه المهمة أيضاً إن كانوا قادرين على تقبّل وفهم هذا الغموض الناجم عن تربية الأطفال. علينا أن نتذكر أن ما يؤذي أطفالَنا ليست مشاعرنا أو الأشياء التي نتخيّلها بل الطريقة التي نتعامل معها. فكروا في حالة مارك السابقة. إذ إن رغبته في الهرب لم تؤثر في ابنه لأنه لم يهرب.

إليكم قصة شارلوت:

> كانت تنتابني أفكار مخيفة حول إيذاء طفلتي روزان. فعندما كانت تستمر في إيقاظي ليلاً ببكائها، كنت أفكر في رميها بعيداً عني أو تعنيفها جسدياً. وقد أزعجتني هذه الأفكار أكثر من بكائها. كنت أشعر بالخجل وفكرت أنني إن أخبرتُ أحداً فسوف يأخذون روزان مني. ثم عذّبتُ نفسي بالتفكير بضرورة أخذها مني. المرة الوحيدة التي انتابتني فيها مشاعر مثل هذه كانت عندما رغبتُ في قتل أبويّ عندما كنت في سن المراهقة. لكن تلك المشاعر لم تكن قوية مثل مشاعري تجاه ابنتي. فقد اعتقدتُ حقاً أنني سأفقد عقلي وألحق بها الأذى. وعندما لم أستطع تحمّل الوضع استجمعتُ شجاعتي وتحدثت مع أختي في هذا الأمر. قالت لي إن الجميع يتعرّضون لمثل هذه المشاعر في بعض الأحيان وإنها، في حالات مماثلة، تراقب نفسَها وهي تفكر في هذه الأشياء وكأنها تستمع إلى شخص مزعج لا ترغب أبداً في التأثر به. إن مجرد قبولها لمشاعري واعتبارها طبيعية وعدم الإيحاء لي بأنني مجنونة ساعدني كثيراً، وأعتقد أن رغبتي في إيذاء طفلتي أخذت تتلاشى بعد ذلك. كما أعرف أن بمقدوري التحدث مع أختي ثانية في حال عادت إليّ مثل هذه الأفكار. وأتمنى لو أنني تحدثت معها منذ البداية.

إن لم يشعر الأب أو الأم بقدرتهما على التحدث عن الأفكار والمشاعر والتخيلات الغريبة، فمن شأنها أن تتضخّمَ وتصبح عصية على المعالجة. فمن الضروري الحديث عن هذه المشاعر وإيجاد طريقة للتخلص منها بطريقة تطهّرية بحيث لا تجد طريقَها إلى الفعل وإلحاق الأذى بأطفالنا.

إن الدعم الذي تحتاجونه هو شخص يمكن أن يسمعكم ويفهم ما تعنونه ويتفهّم مشاعرَكم ويحتويها بثبات وهدوء. إذ إن هدوءَه يتأتى من معرفته أن مشاعر القلق والانهيار هذه لا تعدو كونها عابرة ومؤقتة. فبمقدور تفاؤله اللطيف أن يعينكم على اجتياز المحنة التي تمرون فيها. هذه هي المساعدة التي تلقّتها مِيا، في الفصل السابق، من أمّها وشارلوت من أختها.

أنتم بحاجة إلى هذا النوع من الدعم لأن الطفلَ يحتاج، بدوره، إلى تفهّمكم واحتوائكم لمشاعره. ومن واجبكم تقديم هذا الدعم لأطفالكم. لكن من الصعب تقديم هذا النوع من الاهتمام والرعاية لأي شخص إلا إذا كنتم تتلقون الدعمَ أيضاً. إذ بمقدوركم أن تعبّروا عن حاجتكم إلى المساعدة لأقرب الناس إليكم.

ويمكن أيضاً أن تحتاجوا إلى المساعدة العملية. من المحتمل أن يشعر بعض الأشخاص المحيطين بكم بذلك ويقدموا المساعدة، وإن لم يحدث هذا فلا تترددوا في طلب المساعدة منهم. والحاجة إلى الدعم العاطفي ليست مقتصرة على الأمهات فقط، فالآباء يحتاجونه أيضاً. إذ ليس مقدّراً للكائنات البشرية أن تواجه مشكلاتها وحدها، بصمت وصلابة؛ فنحن حيوانات قطيعية، أفراد في قبيلة. اطلبوا المساعدة من القبيلة. إن إعالة عائلة الآن أصعب بكثير مما كان عليه بالنسبة إلى الجيل الذي سبقنا لأن شراء أو استئجار منزل أكثر كلفة. وإلى أن يعمل السياسيون على إصلاح هذا الوضع أعتقد أن على الجيل السابق مساعدة الأسر الجديدة مالياً ومعنوياً.

نحن بحاجة إلى المساعدة التي تمكننا من إنشاء روابطَ أقوى مع أطفالنا وليس المساعدة التي تسمح لنا بإبعادهم عنا. تقدم قصة شينا مثالاً على هذا النوع من المساعدة والنتائج التي تقود إليها. كان لدى شينا، التي تعمل في تصميم الأزياء بدوام جزئي، طفلان وكانت حاملاً بتوأم.

قبل موعد ولادة شينا بشهر أخبرها الأطباء أن أحد الجنينين في حالة خطرة ويجب أن تخضع لولادة تحريضية مبكرة. كانت الولادة مؤلمة وخطرة بالنسبة إلى شينا والتوأم. وُلِد أحد الطفلين، تشارلي، بصحة جيدة أما تيد فكان بحاجة إلى الرعاية والمراقبة في الحاضنة. بقيت شينا في المستشفى مع تيد ونُقِل تشارلي إلى المنزل. كانت شينا تحمل تيد وتساعد في رعايته طيلة أربعة أسابيع إلى أن تعافى وغادر المستشفى. كان شريك شينا، جود، عازفاً ناجحاً يعمل ساعات طويلة بعيداً عن المنزل في معظم الأحيان ولم يشأ، أو يستطع، تكريس جزء من وقته للاهتمام بعائلته خلال تلك الفترة. ربما كان خائفاً أيضاً من فقدان السيطرة على عواطفه في مواجهة الخطر الذي كاد أن يُفقدَه زوجته وأحد ولديه. إن الاعتقاد السائد بأن على الرجال أن يكونوا ''أقوياء'' مؤذٍ، في رأيي، أكثر مما هو مفيد.

عندما عادت شينا إلى المنزل لم تتمكن من قبول حقيقة أنها أمٌّ لتوأم. فقد احتفظت بالممرضة التي استأجرتها للعناية بتشارلي. كانت تدرك أن تشارلي ابنُها على المستوى المعرفي لكنها لم تتقبّل ذلك من الناحية الشعورية. كانت تشعر أن تشارلي ابن الممرضة وأن تيد ابنها هي. ولأنها كانت تشعر بالاستياء فقد قررت أن تتجاهل الأمر وتوهم نفسَها أن كل شيء على ما يرام.

كانت شينا تتظاهر أمام الآخرين أنها في أحسن حال. كانت تخرج بشكل منتظم ولا تعود من النادي إلا في ساعات الصباح الأولى. كانت مشاعرها تضربها على هيئة صدمات متتالية: صدمة التوأم، صدمة الولادة العسيرة، صدمة الخطر الذي كاد أن يودي بحياة تيد، وفوق ذلك كله ذلك الشعور المقيم بأن تشارلي ليس ابنها. وعندما كانت تتعرض لإحدى هذه الصدمات، بدلاً من أن تتعامل معها كانت تعتمد على المزيد من المساعدة في رعاية أطفالها وتتجاهل الأمر بالخروج والتسلية.

عندما كان تشارلي يبكي، لم تكن تشعر بالرغبة في تهدئته. وعند غياب الجليسة كانت تطلب من أحد الأولاد، أو جود، أو أمّها، أو الشغالة الاهتمام به؛ ''أي أحد باستثنائي أنا''، كما قالت لاحقاً. كانت تلجأ إلى إلهائه عوضاً عن تهدئته والعناية به وتخفيف ألمه بطريقة مماثلة لإلهاء نفسها والتهرّب من مشاعرها الغامرة.

لم تستطع شينا تقبّل تشارلي عاطفياً كابنها حتى بلغ الرابعة. وقد قالت: ''أعتقد أن الصدمة استمرت ثلاث سنوات، لكنني لم أدرك ذلك إلا حين بدأت أتعافى منها''.

ما هو تأثير هذا كله في تشارلي؟ الآن التوأم في العاشرة من العمر. يتميز أطفال شينا الآخرون، بما في ذلك تيد، بالسعادة والانطلاق لكن تشارلي يميل إلى القلق والتعلّق. فهو يواجه صعوبات في بناء العلاقات كما يشعر أن عليه أن يعمل جاهداً لكي يكسب حبّ الآخرين. تقول شينا إن تشارلي مستعدٌ لتقديم أي شيء لتيد من دون مقابل حتى عندما لا يعامله تيد بالمثل. وفي بعض الأحيان يشعر بعض الأصدقاء والأقارب أن تشارلي يبالغ في رغبته بإسعاد الآخرين إلى درجة مزعجة ويرون في ذلك نوعاً من العوَز في شخصيته. هنا تكمن مشكلته، لكنه غالباً ما يبذل جهداً أكبر لتلبية رغبات الآخرين. ومن المؤكد أن هذا القلق في التعامل مع الآخرين يتعلق بشكلٍ ما بانفصاله المبكر عن أمه وغياب أي رابطة بينهما بعد عودتها. وتقول شينا إنه لا يشعر بالراحة والأمان إلا عندما يكونان معاً وحدهما وهو أمر صعب عندما يكون لديك عمل وأربعة أطفال.

تذهب شينا وتشارلي مرة في الأسبوع إلى درس الفنون وحدهما فقط. وعندما يتم إلغاء الدرس أثناء العطل فإنها تحرص على قضاء ساعتين معه كل أسبوع في الوقت نفسه تماماً للتدرّب معاً بعيداً عن الآخرين.

سألتُ شينا عن الأشياء التي كان من شأنها أن تساعدها للتعامل مع الأمر بشكل مختلف منذ البداية. قالت لو أن الولادة لم تكن بهذه الصعوبة والخطورة لما كانت تعرّضت لهذه الصدمات كلها، وإنها تشعر أن ذلك أحد الأسباب التي دفعتها لنكران أمومتها لتوأم أطفال. لكنها تعتقد أن السبب الرئيسي لهذا الخلل هو غيابها عن تشارلي خلال تلك الأسابيع الأربعة التي تلت الولادة. قالت إنها عندما عادت إلى المنزل: "لم تكن له رائحة طفلي، على عكس تيد". كما أنها تظن لو أنها تلقّت الاستشارة في ذلك الوقت لكانت تمكنت من مواجهة ما حصل والتحدث عن تأثيره فيها. فرغم أن تشارلي كان يبكي ويبحث عن أمه، فإن شينا كانت بحاجة إلى أن يهتمَّ بها أحدٌ ما. فقد شكّلَ عجزُها عن الشعور بنفسها عائقاً أمام شعورها بالآخرين، وخاصة بتشارلي. حيث إن تجاهلها لمشاعره سهّلَ عليها عملية إلهاء نفسها والهروب منه وتركه بين يدي جليسة الأطفال.

تشعر شينا بحبٍّ كبير نحو تشارلي اليوم وتتمتع بكل لحظة يقضيانها معاً. فهي تعمل على إصلاح الخلل السابق بقضاء أطول وقت يمكنها معه. عندما نربّي أطفالنا لا يسعنا إلا أن نقدّم كلّ ما نستطيع تقديمه، وأؤكد مرة بعد مرة أن بناء علاقات جيدة مع أطفالنا ليس مرهوناً بنوع الخلل الحاصل بقدر ما هو متوقفٌ على الطريقة التي نعالج بها هذا الخلل.

تتعمّق الآن الرابطة القائمة بين شينا وتشارلي، كما أن إحساس تشارلي بالأمان في علاقاته يتعزز بالتدريج. ومع تلاشي شعوره بالعوَز يتنامى شعورُه بالفرح. فرغم أن قدرتنا على امتصاص الأشياء لم تعد كبيرة كما كانت في طفولتنا، فإننا لسنا مصنوعين من الصخر. فكما نتشكل من خلال علاقاتنا بالآخرين، يمكننا أن نعيد تشكيل أنفسنا من خلال علاقاتنا بالآخرين أيضاً لبقية حياتنا. فلو لم تعمل شينا على معالجة هذا الخلل المبكر في علاقتها بتشارلي، من المرجح أن علاقاته الرومانسية المستقبلية ستكون محكومة بفقدان الأمان الذي كان يشعر به سابقاً، كما أن الحبَّ بالنسبة إليه سيكون نوعاً من الاشتياق المؤلم عوضاً عن الاتحاد الذي يجلب المتعة والفرح.

ربما يحتاج تشارلي إلى مزيد من المساعدة يوماً ما لكي يعزز ثقته في علاقاته مع الآخرين ويتخلص من قلقه. ربما يحتاج أن يروي له أبواه قصة حياته الأولى لكي يتمكن من فهم مشاعره. فمن شأن هذا أن يساعده على استيعاب أن ما يشعر به ليس ناتجاً عن خطأ ارتكبه وليس لعلّة في شخصيته، بل لأن تجارب الطفولة المبكرة تحفر آثارَها عميقاً في شخصياتنا.

لم يلاحظ شريك شينا، جود، فقدان الرابطة بينها وبين تشارلي. كما أنه لم يحاول الارتباط بتشارلي أيضاً. فلو أنه لعب دورَ المربّي الأساسي لتشارلي بُعيدَ ولادته، عوضاً عن الاعتماد الكلي على الممرضة لتلبية حاجات تشارلي، لكان تشارلي شعر بقدر أكبر من الأمان في علاقاته. فمع أنني أشجّع على طلب العون من أيٍّ كان، فإنني أعتقد أن الأطفال بحاجة إلى رابطة أساسية مع الأهل.

لا أسوق هذه القصة هنا بهدف إلقاء اللائمة على شينا وجود. كان جود يفعل ما فعله الرجالُ في عائلته ومعظم الرجال في الماضي، وهو الاعتماد في التربية المبكرة على الأمهات وجليسات الأطفال. ومن الصعب تحطيم هذه الأنماط الثقافية لأنها متجذرة وعميقة، إلا إذا كنا واعينَ ومستعدّين لمواجهتها وتغييرها.

ربما تعلّمت شينا التعاملَ مع مشاعرها الغريبة بإلهاء نفسها عنها عوضاً عن مواجهتها لأن هذه هي الطريقة التي اتبعها أهلها في إسعادها. فكما اعتقد زوجها أن تربية الأطفال ليست من مهام الرجل، فمن السهل على المرء أن يرى في "التمثيل" شيئاً طبيعياً في حين أنه سلوك مُكتسَب. ويمكن لهذه السلوكات المكتسَبة أن تشكل عائقاً في علاقاتنا مع أطفالنا. لا يتعلق الأمر بكوننا مربّين

''سيئين'' أو ''جيدين''، فكلٌّ منا يقدم أفضل ما لديه. ولكن إن كنا واعينَ لآثار ومعتقدات ثقافتنا وتنشئتنا، يمكننا إصلاح الكثير من مكامن الخلل والمضي بطرق أكثر فعالية وإيجابية.
يحتاج معظم الأهل إلى المساعدة في تربية أطفالهم، من الأقرباء والموظفين، للتفرغ لأعمالهم أو حتى للاستحمام. لكن الأشخاص الأكثر أهمية في حياة الأطفال هم الأهل (تذكروا أن ''الأهل'' تعني الشخص أو الأشخاص الذين يضطلعون بالمسؤولية الرئيسية عن الطفل، ولذلك يمكن للكلمة أن تعني الأهل بالرضاعة أو التربية، أو الأهل بالتبنّي، أو زوج الأم أو زوجة الأب، أو الوصيّ أو الوصيّة، أو الأب البديل أو الأم البديلة، وليس الأشخاص الذين يقدمون المساعدة بشكل مؤقت). كل منا بحاجة إلى رابطة رئيسية تمثل ملجأ آمناً في حياته. فالموظفون يرحلون، ومن شأن ذلك أن يحطم هذه الرابطة الرئيسية ويلقي بظلاله على الطفل في حياته اللاحقة. فالأطفال بحاجة إلى أن يشعروا أنهم يشكلون الأولوية في حياة أهاليهم، وخاصة في سنواتهم الأولى. كما يحتاجون أيضاً إلى الشعور بأنهم أشخاص يجب التعامل معهم وليسوا واجباتٍ يجب إسناد تأديتها إلى أي كان.

تمرين: ما هو الدعم الذي تحتاج إليه؟

اكتب اسمَك أو ارسم رمزاً يمثلك في منتصف ورقة. ثم اكتب أسماءَ ارسم رموزَ الشبكة الداعمة حولك. فكر في الأشخاص الذين يدعمونك بشكل طبيعي وأولئك الذين عليك أن تطلب الدعمَ منهم. فعلى سبيل المثال، يمكن أن تزورك أمك وتطرح بعض الأسئلة وتستمع إليك ثم تعرض أن تدفع أجار السكن لسنة كاملة؛ ويمكن أن تطبخ أختك الطعام لك من دون أن تضطري إلى السؤال؛ كما يمكن لشريكك أن يبقى بقربك وينظف المنزل ويدعم العائلة مادياً. أما أنواع المساعدة الأخرى فتتطلب التنظيم، مثل تشكيل – أو الانضمام إلى – مجموعة من الأهالي الذين يعيشون في ظروف مماثلة، أو الحصول على دعمٍ مهنيّ عند الحاجة. ارسم المخطط باستخدام خطوط متصلة تدلّ على الدعم الطبيعي وخطوط منقّطة تشير إلى الدعم الذي يتطلب التنظيم المسبق. فكر بأنواع الدعم الذي تحتاجه، سواء أكان معنوياً أم عملياً. ابحث عن الفجوات الموجودة في هذا المخطط ثم اعمل على ملئها.
ربما يحتاج الأهل إلى الدعم والمساعدة في جميع فترات التربية، وليس في الفترة التي تلي الولادة فقط. لذلك يمكنك إعادة هذا التمرين كل سنتين لضمان المساعدة التي تحتاجها في بناء العلاقة السليمة مع أطفالك.

نظرية التعلّق

ماهية الطفولة

يتمتع الراشدون بميزات لا تتوفر عند الأطفال. فأنتم تعرفون ما تتوقعونه من واجب التربية. ربما شاهدتم أهلكم يعتنون بإخوتكم وأخواتكم، ورأيتم كيف يعتني الأهل الآخرون بأطفالهم، وربما تتذكرون مشاعرَكم في فترات الطفولة، ومن المحتمل أنكم قرأتم بعض المقالات والكتب عن

التربية، والأهم من هذا كله أنكم كنتم أطفالاً في يوم من الأيام. ومع أن تجربتكم مخبوءة في ذاكرتكم اللاواعية فإنها محفوظة هناك.

أما الطفل، فليس لديه أي فكرة عن التربية. كما أن الطفولة تجربة جديدة عليه. ولذلك فإن أي شيء يختبره الطفل هو بمثابة التجربة الأولى. ومن الصعب جداً أن نتخيّل المشاعر التي تنتج عن هذه التجارب الأولى، ولكن تذكروا ذلك جيداً، تترك التجربة الأولى الانطباعَ الأعمق. أما نحن الكبار فليس لدينا سوى فرصٍ نادرة لاختبار هذه الانطباعات العميقة. فعندما نلتقي بشخص للمرة الأولى نشكل انطباعاً عن ذلك الشخص، لكن ذلك لا يغيّر فلسفتَنا عن الأشخاص بشكل عام لأنها متجذرة فينا منذ زمن طويل.

إذا قضيتم عطلة في مكان جديد وكان الناسُ ودودين والطقسُ جميلاً، فإن هذا المكان سيترك انطباعاً جيداً في نفوسكم وسوف تتذكرونه بشيء من الحب. وبالطريقة نفسها، ستكون الحياة أسهلَ على الطفل عندما يشكل انطباعاً عن العالم بأنه آمنٌ وجميل يشعرون بالانتماء إليه. وبغض النظر عن المشكلات التي تواجههم في حياتهم، فسوف يتمكنون من مواجهتها واستعادة توازنهم بسرعة أكبر عندما يشعرون بأهميتهم وانتمائهم وقيمتهم. فإما أن يشكلوا هذا الانطباع من مربّيهم الأوائل – أي أنتم – أو أنهم يتلقّون رسائلَ مختلفة.

تخيّل أن تلقى نفسَك في الصحراء بشكل مفاجئ؛ من دون أي طعام أو مأوى أو ماء، والأسوأ من هذا كله أن ترى نفسك في عزلة تامة. كيف ستشعر بعد ساعة؟ أو ساعتين؟ ثم، ماذا لو رأيتَ بعض الأشخاص على مسافة بعيدة؟ سوف تفعل كل ما في وسعك لكي تلفت انتباهَهم. سوف تصرخ وتنادي عليهم وتلوّح بيديك. ستكون في حالة عظيمة من اليأس. ربما هذا ما يشعر به الطفل.

يخرج الطفلُ من الرحم، وهو بيئة مصمّمة بعناية لتلبية حاجاته، إلى العالم الخارجي. وبعد ولادته، يجب على الطفل أن يومئ لنا بما يحتاجه. أما قراءة حركات الطفل التي تعبّر عما يريده فمتوقفة علينا نحن. ففي كل مرة ينجح الطفل في التعبير عما يريده ونستجيبُ لرغبته بالشكل المناسب ينجح ذلك الشخص المَرميُّ في الصحراء من لفت انتباه الأشخاص البعيدين عنه والنجاة.

فإن كانت عزلتك في الصحراء تجربتَك الأولى في هذه الحياة، فسوف تشكل آراءَك وشخصيتَك تبعاً لاستجابة أولئك الأشخاص لك؛ هل كانت الاستجابة مناسبة أو لا، هل كان عليك الصراخ لوقت طويل قبل أن ينتبه إليك أحد، وهل تلقّى الآخرون فكرتَك وقاموا بتلبية طلباتك بسرعة أم لا. وربما الأهم من ذلك هو الفترة التي قضيتَها وحيداً عندما كنت بحاجة إلى الآخرين، لأن ذلك سيخلّف شعوراً عميقاً يترك آثارَه عليك لوقت طويل قبل أن تمحيه التجاربُ الأخرى اللاحقة.

يأتي الأطفال إلى هذا العالم مُبَرمَجين للتعلّق والارتباط بالآخرين. فسواء تمكن الناسُ من تشكيل روابطَ سهلة ووثيقة قائمة على الحب أو روابط معقدة مبنية على التعلّق والحاجة، أو إن وجدوا صعوبة بالغة في الارتباط بالآخرين أو أقنعوا أنفسَهم أنهم أكثر سعادة في وحدتهم، فإن ذلك تبعاً لنظرية التعلّق، متجذرٌ في طريقة تعامل الآخرين معهم في طفولتهم. إن الأساليب الأربعة الرئيسية لتشكيل الروابط هي: أسلوب التعلّق الآمن، وأسلوب التعلّق غير الآمن/ المتأرجح، وأسلوب التعلّق الاجتنابي، وأسلوب التعلّق الإقصائي. إن ما تريدونه لأطفالكم هو أسلوب التعلّق "الآمن". ولتحقيق ذلك، يجدر التفكير أولاً في أسلوب تعلّقك بالأشخاص الذين قاموا على تربيتك. فإن لم تتمتع برابطة آمنة، فعليك التفكير بجدية ووعي وتأنٍّ أكبر في الطريقة التي تتعامل بها مع طفلك بهدف تشكيل هذه الرابطة التي لم تتوفر لك في طفولتك.

أسلوب التعلّق الآمن

إذا كانت حاجتك إلى الحميمية والرعاية قد لاقت الاهتمام الدائم في طفولتك، من المرجح أن يتأصّل فيك الشعور بأن الناس طيبون بشكل عام، ما يعني قدرتك على الثقة بالآخرين والتفاهم معهم والشعور بالتفاؤل والارتباط بالآخرين بسهولة. فالتفكير بأنك شخص إيجابي وأن الآخرين أشخاص إيجابيون أيضاً يزيد من حظوظك في الحياة. يبدو الأمر وكأنك عندما وجدتَ نفسَك وحيداً في الصحراء، كان هناك دوماً أشخاصٌ جاهزين لمساعدتك ولم يكن عليك بذل جهدٍ كبير للفت انتباههم، فقد كانوا على أهبة الاستعداد لانتشالك من وحدتك.

وهذا ما نسعى إليه. ففي بعض الأحيان يُصاب الأهلُ بالقلق لأن الأطفال يتعلّقون بهم عندما يبلغون بضعة أشهر. فعادة ما يريدونك أنت فقط ولا يرغبون في أي أحد آخر. والسبب في ذلك هو إحساسهم بالأمان – وهو شيء جيد – لكنهم لم يُنَمّوا بعد ما يطلق عليه المعالجون النفسيون اسم "ديمومة الموضوع". وهي القدرة على الشعور بأن أحداً ما أو شيئاً ما موجودٌ عندما لا يرونه. فإن قمت بتلبية حاجات طفلك بشكل منتظم، فسوف ينمّي ديمومة الموضوع هذه آجلاً أم عاجلاً وسوف تمرّ هذه المرحلة. لا أحب أن أقدم سناً وسطياً لحدوث هذا الإدراك لأنه يختلف من طفل إلى آخر.

أسلوب التعلّق غير الآمن/ المتأرجح

في حال لم تتلقَّ الاهتمام الكافي والمنتظم في طفولتك وكنت مضطراً إلى الصراخ طويلاً للحصول على هذا الاهتمام أو ربما التجاهل، فمن المرجح أن تميل إلى التفكير بأن الآخرين سوف يتجاهلونك وأن عليك الصراخ لكي تثبت وجودك. وفي الوقت نفسه، لن تتمكن من تقبّل العلاقات بشكل سهل وطبيعي. ربما تشعر أنك لست شخصاً إيجابياً بشكل عام وأن غالبية الأشخاص الآخرين ليسوا طيبين أو جديرين بالثقة. فالأمر أشبه بالقفز والتلويح لوقت طويل في الصحراء لكي تلفت انتباه أولئك العابرين الذين غالباً ما يتركونك وحيداً هناك. ورغم أن التجارب الأولى تترك بصمتَها القوية على المرء، فإن تنمية أسلوب التعلّق الآمن ممكنة نتيجة لتجارب إيجابية مستمرة تتمكن بالتدريج من إزاحة أنماط العلاقات المبكرة.

أسلوب التعلّق الاجتنابي

إذا بكيتَ لوقت طويل من دون أن يهتمَّ بك أحد فإنك تقلع عن البكاء. وبالتالي فإنك تميل للتفكير، "بما أن أحداً لن يهتمَّ بي، فما هو الهدف من المحاولة إذاً؟" لن تقتنعَ أنك تملك تأثيراً في الآخرين، ولن تتوقع أن يفهموك، وسوف تنظر إلى نفسك بصفتك شخصاً وحيداً. فعندما يجتازك الأشخاص في الصحراء، فسوف تتوقف في النهاية عن التلويح لهم لعبثية المحاولة – وربما يعتقدون أنك لست بحاجة إليهم بما أنك لا تلوّح لهم ولا تصرخ طالباً المساعدة. تكمن مشكلة هذا الأسلوب في نفورك من الأشخاص الذين يحاولون التقرّب منك في حياتك اللاحقة. فعلى غرار أسلوب التعلق غير الآمن، من الممكن العمل على تغيير أسلوب التعلق عن طريق التدريب المتواصل والعمل.

أسلوب التعلق الإقصائي

تخيل لو كنت في تلك الصحراء ولم يكن الأشخاص يتوقفون في أغلب الحالات، وعندما يتوقفون فإنهم عوضاً عن تلبية حاجاتك يتوقعون منك أنت أن تلبّي حاجاتهم، أو يسيؤون معاملتك، أو لا

يقدمون أي عونٍ لك، أو يلحقون بك الأذى الجسدي. تخيّل الأثر الذي يتركه ذلك على قناعاتك والطريقة التي تتعامل بها مع الآخرين. فربما تنظر إلى الآخرين بصفتهم مصدراً للأذى، وتجد صعوبة في التعاطف مع الآخرين، إضافة إلى تمتعك بضمير أخلاقي مهزوز.

تمرين: ما هو أسلوب التعلق الخاص بك؟

هل يمكنك تحديد أسلوب التعلق الذي شكّلتَه في علاقتك مع الأشخاص الذين أشرفوا على تربيتك؟ وهل بمقدورك تقصّي كيفية انتقال أساليب التعلق هذه عبر أجيال عائلتك إليك؟ إن شعرتَ أن أسلوبك غير آمن، أو اجتنابي، أو إقصائي، فما هي الطريقة التي ستتعامل بها مع طفلك والمغايرة للطريقة التي تم التعامل معك بها؟ وإن شعرت بالأمان في أسلوب التعلق الخاص بك، فمن أين يأتي هذا الشعور بالأمان؟ وكيف ستعيد إنتاج هذا الشعور في علاقتك مع طفلك؟

الصراخ القهري

ربما تسمع صراخ طفلك بصفته نوعاً من الأمر. وهذا لأن صراخ الطفل هو ما نسميه البكاء "القهري". فالناس، والثديات جميعها، مبرمجون بيولوجياً للاستجابة للصراخ القهري، إذ يشكل ذلك شرطاً من شروط بقاء النوع. فالصراخ نوع من الإنذار، مثل حمار الوحش في القطيع عندما ينتبه لوجود أسدٍ ويقوم بإعلام القطيع الذي يستجيب على الفور. ليس أمامك أي خيار آخر.

هناك نوع من المبالغة في تعبير الأطفال عن مشاعرهم وأحاسيسهم. فحين يشعرون بالضيق يعبّرون عن ذلك بشيء من اليأس، لأن هذا ما يشعرون به في حقيقة الأمر. لذلك من المفيد أن تعرف أن الرغبات والحاجات هي الشيء نفسه بالنسبة إلى الطفل. فبقاء الطفل مشروط بك أنت.

حين تحاول تجاهلَ صرخة قهرية، يجب عليك أن تقوم بتعطيل جانب من كينونتك، أي أن تتصرف ضد طبيعتك. كما أنك تعيق بهذا نموَّ طفلك لأن العلاقة الحميمة حيوية للأطفال وللرابطة التي تشكلها معهم. إذ إن أدمغتهم لا تنمو وتتطور من تلقاء نفسها وإنما من خلال علاقتها بالأدمغة الأخرى المتوفرة في البيئة المحيطة بهم. فأدمغتنا تستمر في التطور من خلال علاقاتنا بالأشخاص المحيطين بنا حتى النهاية، لكن تلك الأيام والأشهر والسنوات الأولى هي التي تشهد تشكّلَ معظم العلاقات والروابط، ولهذا فإن الأطفال بحاجة ماسة إلى وجودنا وتفاعلنا معهم.

إن لم تلقَ العناية الفورية والطبيعية في طفولتك، فإن الاستسلام لعملية سماع الصراخ القهري والاستجابة له سيولّد بعض المشاعر فيك. أعيد وأكرر هذا التحذير، إن كانت الأبوّة أو الأمومة تولّد فيك مشاعرَ تتراوح بين القلق واليأس فأنت بحاجة إلى المساعدة. إذ تحتاج إلى أحدٍ يعمل على احتواء هذه المشاعر، عوضاً عن الرزوح تحت وطأتها، لكي تتمكن – بدورك – من احتواء مشاعر طفلك.

عندما يشعر الأطفال بالإهمال والتجاهل في حالات الضيق والعوَز فإنهم يميلون إلى الانفصال عن هذه المشاعر. ربما يتوقفون عن البكاء، ولكن كما أظهرت الدراسات على الأطفال الذين يُتركون ليتعلموا النوم من تلقاء أنفسهم فإن مستويات الكورتيزول تبقى في المستوى المرتفع نفسه أثناء البكاء. إن الانفصال عن مشاعر الضيق والقلق هو آلية دفاعية تتمتع بها الثديات بمثابة فعلٍ

انعكاسي، لكن الآثار الجانبية لذلك تتمثل في نوع من استرجاع تلك المشاعر القديمة. إذ إن الانفصال عن الذكريات يُفقِدُ المرءَ السيطرة على لحظات استرجاعها مما يمكّنها من ملازمتهم وكأنها جاءت من العدَم.

إن كنت تعاني بصفتك أباً أو أماً، فربما تتساءل عن السبب. إذ بمقدور الأطفال أن يثيروا فيك تلك المشاعر التي انفصلتَ عنها في طفولتك، ما يخلق شعوراً بالقلق والتشتت والغرابة، ويمكن لذلك أن يحدث عبر محرّضاتٍ بسيطة وتفاصيلَ صغيرة.

فإن قمتَ بتدريب طفلك على التوقف عن البكاء من خلال تجاهله فأنت تدفعه بذلك إلا الانفصال عن مشاعره. ربما يبدو بخير على وجه العموم، لكن هذه المشاعر ستطفو إلى السطح في أوقات لاحقة سواء في مرحلة الطفولة أو الرشد. علينا ألا نجازف بذلك وخاصة أن الاستجابة لصراخ الطفل القهري لا ينطوي على أي مخاطرة.

حين تترك طفلك يبكي لفترات طويلة لاعتقادك أنه الخيار الأفضل له ولك، من شأن ما قلتُه أن يخيفك أو يثير غضبك. وليس هناك أي جدوى من إلقاء اللوم على نفسك أو عليّ. ومن الأفضل أن تسارع إلى إصلاح هذا الوضع بالاهتمام بمشاعر طفلك بشكل جدّي عوضاً عن تجاهلها بصفتها تافهة أو سخيفة وأن تلازم طفلك عندما يشعر بالحاجة إلى ذلك. كما يمكنك إخباره بما فعلتَه والأسباب التي دفعتك إلى ذلك وأن الأمر لا يتعلق بخطأ ارتكبه هو. فإن كان يعاني من مشاعر مؤلمة تبدو وكأنها جاءت من العدم ويصعب عليه فهمها، فمن شأن ذلك أن يساعده على فهم حقيقة هذه المشاعر. فاهتمامك بمشاعر طفلك يساعده على الشفاء منها بغض النظر عن عمر الطفل (أو الراشد)، وفي حال تلقّي الطفل لهذا الاهتمام الجدّي من أحد أبويه بطريقة خالية من اللوم أو الغضب، فإن ذلك يشكل دواءً حقيقياً فعّالاً.

ليس بمقدورنا تلبية احتياجات أطفالنا بالطريقة المثلى التي يؤديها الرحم. فالخطأ والخلل وسوء الفهم أشياء حتمية. ولكن يمكننا أن نبذل كلَّ ما في وسعنا للعناية بأطفالنا والاستجابة لحاجاتهم لتنمية إحساسهم بالأمان وجَسرِ الهوّة القائمة بين الرحم والعالم الخارجي. فالصرخات التي تسمعها ليست سوى صرخات الطبيعة القهرية. فالعزلة شعور أشبه بالضيق أو العطش أو الجوع يستوجب الرعاية والاهتمام لضمان الصحة النفسية والجسدية للكائن البشري.

هرمونات مختلفة، شخصية مختلفة

أثناء الحمل وبعد الولادة يبدو كل شيء شعرتِ به سابقاً قد تضاعف عشر مرات. فيكتوريا حامل في شهرها التاسع بطفلها الثاني: "كنت أشاهد مباراة التزلج السريع في الألعاب الأولمبية الشتوية وسقطت اللاعبة التي كنت أشجعها وخرجت من السباق. انفجرتُ بالبكاء. لا أفعل هذا عادة، فأنا لستُ عاطفية إلى هذه الدرجة".

ربما لستِ هكذا في العادة يا فيكتوريا، ولكن هذا ما أصبحتِ عليه الآن. فإذا شعرتِ بالأشياء بقوة أكثر من المعتاد فلا تفترضي أنك تعانين من مشكلة ما أو أنك قد فقدتِ عقلك. ورغم المبالغة التي تبدو في مشاعرك فإن ذلك لا يعني أنها سخيفة أو أن الأمر الذي ولّدها عديم الأهمية. فعلى سبيل المثال، ربما يكون الانزعاج الذي أثاره فيكِ سقوطُ لاعبة جيدة تعبيراً مجازياً عن قلقكِ أنتِ بحيث

يمنحك بكاؤك عليها نوعاً من الارتياح المطلوب. وعندما ترينها تنهض وتستعد للسباق التالي فسوف تشكل نموذجاً يُحتذى بالنسبة إليك.
إن الهرمونات، أو أي شيء آخر يثير هذه العواطف القوية، تجعل المشاعر تبدو وكأنها تولّدت من لا شيء، لكنها في الواقع تضخيمٌ لما تشعرين به مسبقاً. كما أن المشاعر القوية تعينك على الاستجابة لحاجاتك وحاجات طفلك معاً.

العزلة

ربما لا يكون الطفل هو الوحيد الذي يعاني من العزلة. فرغم أن فترة الحمل تستمر تسعة أشهر فإن الأمومة تحدث بين عشية وضحاها. ومع تلاشي حياتك القديمة وتشكّل معالم حياتك الجديدة، تشكل العزلة خطراً حقيقياً. فإن لم تكوني في وسط عائلة كبيرة أو أي مجموعة أخرى قريبة منكِ جغرافياً وعاطفياً، فمن الطبيعي أن تشعري بالعزلة بصفتك أماً جديدة.
جولي أمٌّ لطفلة واحدة تبلغ اثنين وثلاثين عاماً. تركها جوني، أبُ الطفلة، عندما كان طفلتها في شهرها الثاني. قالت لي جولي: "لم أخطط لأقوم بذلك بمفردي، لكنه رحل عند مجيء صوفي". شعرت بالصدمة والذعر والعزلة. فالعزلة شعور يعاني منه الكثير من الآباء والأمهات حتى مع بقاء الشريك. وما فاقم من عزلة جولي هو أن أبويها لم يدركا حجم معاناتها.
طالما ارتبطت العزلة بنقص المهارات الاجتماعية أو بالغرابة، ولهذا لا تزال مرتبطة بنوع من العار والخزي. ولكن لا داعي لذلك لأن الجميع يعاني من العزلة في وقت من الأوقات. والشعور بالعزلة قويٌّ لأنه مؤشرٌ على حاجتك إلى الآخرين. فالبشر ليسوا مخلوقات انعزالية بل حيوانات قطيعية. نشعر بالجوع عندما نحتاج إلى الطعام، ونشعر بالألم الجسدي عندما نحتاج إلى الخروج من النار، ونشعر بالعزلة عندما نحتاج إلى الرفقة والقبول. العزلة شعور ضروري، مثل العطش والجوع. إذ إن تجاهله يمكن أن يشكل سبباً رئيسياً من أسباب تدهور الصحة العقلية والجسدية.
عندما نكون وحيدين ينتابنا شعور بالاستياء ونتساءل لماذا لا ننضمّ إلى مجموعة ما أو نبني صداقاتٍ جديدة. لكن المحزن في الأمر أن هذا ليس بالشيء اليسير. كانت جولي تشعر بالإرهاق وقد بدا لها البحث عن مخرجٍ من عزلتها عملاً آخرَ لم يكن لها طاقة عليه. ولكن هناك سبب آخر يجعل من معالجة العزلة مهمةً شاقة. إذ تثير مشاعرُ العزلة حالة من الحساسية المفرطة تجاه التهديد الاجتماعي والرفض، كما أنها تولّد فينا حساسية غريبة نحو الرفض المحتمل أو البرود. وعندما نتوقع التهديد الاجتماعي، نميل إلى التصرّف بطريقة تسبب لنا الرفض. فحتى عندما نشعر بالضيق الشديد فإننا نخشى العودة إلى الوسط ثانية في حال تعرّضنا للرفض؛ ولذلك فإننا نبتعد أكثر عن الآخرين. وهذه هي الطريقة التي يتحول فيها توقعنا بالرفض إلى نبوءة تتحقق من تلقاء نفسها.
تراجعت ثقة جولي بنفسها بعد رحيل شريكها وبدأت تشعر بأنها شخص "عديم الفائدة". فقد جعلتها فكرة الانضمام إلى مجموعة دعم الأهالي أو الذهاب إلى جلسات الأمهات والأطفال الغنائية التي رأت إعلاناتها تشعر بالرغبة في الانطواء على نفسها وملازمة المنزل. والبشر ليسوا الوحيدين الذين يعتريهم هذا الشعور؛ قم بفصل أي مخلوق اجتماعي عن مجموعته وسوف يشعر بالتردّد في الانضمام إلى هذه المجموعة ثانية أو إلى أي مجموعة جديدة، عندما يتعرّض للنبذ ويلقى نفسَه حبيسَ عزلة أكبر. فقد أظهرت الأبحاث أن الجرذان، وحتى ذباب الفاكهة، لا تعود إلى الوسط ثانية

بعد فصلها عن مجموعتها بل تبقى على الأطراف. لكننا نتمتع بميزة نتفوق فيها على الجرذان وذباب الفاكهة: يمكننا اللجوء إلى التفكير العقلاني للتغلب على غرائزنا والحصول على ما نريد. ولكن نظراً لصعوبة الأمر فإننا نجد الأعذارَ لتفادي الإقدام عليه. من الطبيعي أن تشعر أنك لن تنسجمَ مع مجموعة جديدة وتختلق الأسباب الموجبة لذلك، ومنها التفكير بأنك أقلُّ شأناً من الآخرين ("سيعرف الجميع ما يفعلونه باستثنائي أنا") أو أنك أرفع شأناً منهم ("لا أريد الانضمام إلى مجموعة من الأهالي الذين يتمركز جلُّ اهتمامهم على الحديث عن الفطام والحفاضات"). ربما يستغرب البعض أن جولي، التي كانت قبل بضعة أشهر فقط موظفة متمرّسة في الموارد البشرية، لم تستطع الانضمام إلى أي مجموعة، لكن الأمر طبيعي جداً. فالأشخاص الذين يعانون من العزلة يميلون إلى السخرية من فكرة التفاعل الاجتماعي ليقينهم بأنهم أفضلُ، أو أسوأ، من الآخرين ولذلك فإنهم يجدون المبرّرات والأعذار. إذ إن كلا هذين النمطين من التفكير – "أنا أفضل من ذلك بكثير" و"أنا لست جيداً بما فيه الكفاية" – يقود إلى الانسحاب ويعزز من الشعور بالعزلة الاجتماعية.

شعرت جولي أن اعترافها بعزلتها واقتناعها بالانضمام إلى إحدى المجموعات المصممة لمقاومة العزلة خطوة كبيرة:

> انضممتُ إلى مجموعة دعم للإرضاع الطبيعي وجدتها على "فايسبوك" وكان تأثيرها كبيراً فيّ. نجتمع مرتين في الأسبوع في منزل إحدى السيدات بشكل دوري. من المفيد أن تطلعَ الأمّهات الأخريات على تجربتي، كما أشعر بأهميتي عندما أقدم الدعم لهنَّ بدوري. المجموعة موجودة على الإنترنت أيضاً ما يسهّل التواصل في أوقات متأخرة من الليل؛ إذ نكون مستيقظات على كل حال! كنت قد اعتدتُ إقناع نفسي بأنني عديمة الفائدة. لم تختفِ مشكلاتي كلها من خلال التحدث مع الأهالي الآخرين والاستماع إلى تجاربهم، لكن ذلك ساعدني كثيراً في التعامل معها واحتوائها.

تمرين للتكيّف مع العزلة

1. يجب أن تكونوا مستعدين للاعتراف بالعزلة. لا تنكروا ذلك ولا تحكموا على أنفسكم بشكل سلبي لشعوركم بالعزلة.
2. يجب أن تفهموا الآثار التي تخلّفها العزلة: تذكروا أن الشعور بالعزلة خطير بالنسبة إليكم بصفتكم أعضاء في نوع اجتماعي.
3. تعلّموا تمييز حالة الحساسية المفرطة لكي تتخطّوها؛ لا تكونوا مثل ذباب الفاكهة. في معظم الأحيان، لا يرغب الأهل الجدد في الانضمام إلى المجموعات خوفاً من الشعور بأنهم أكثر ذكاءً أو أقلّ كفاءة، لذلك انتبهوا إلى مشاعر التفوّق أو النقص هذه. فهي مجرد أعذار للتمسّك بغياب الثقة الذي تولّده العزلة.
4. اطلبوا مساعدة الآخرين وكونوا جاهزين لمساعدتهم. ابحثوا عن مجموعات الأهل والأطفال القريبة منكم، وحاولوا التواصل مع الأهالي الآخرين في الحيّ عبر الإنترنت، وادعوا أصدقاءكم لزيارتكم وقوموا بزيارتهم.

اكتئاب ما بعد الولادة

يمكن للعزلة أن تكون أحد العوامل المؤدية إلى اكتئاب ما بعد الولادة أيضاً، مع أن هناك أسباباً متعددة لاكتئاب ما بعد الولادة أو الاضطلاع بمسؤوليات التربية. ومن عوارض هذا الاكتئاب: التوتر، والحزن العميق واليأس، والإحساس بالفشل، والقلق، والأرق، وأن أتفه الواجبات بحاجة إلى جهد كبير، والرغبة في الابتعاد عن الآخرين، والأفكار المتعلقة بأذية النفس، وفي الحالات القصوى الذُّهان. يؤثر اكتئاب ما بعد الولادة في 10–15% من الأمهات الجدد كل سنة. كما تشير دراسات عدة إلى أن حوالي 10% من الآباء يعانون من هذا الاضطراب النفسي أيضاً.

إليكم رواية بولا عن اكتئاب ما بعد الولادة:

كان ريكي يصرخ عندما لا أحمله ويصرخ عندما أحمله. وعندما أعطيته لشريكتي، بدت خبيرة في التعامل معه أكثر مني. بدأت أشعر أنني لا أعرف ما أفعله. كنت أشعر بالرعب من إيذاء ريكي وأنا أغير له الحفاضات. كنت أشعر بخجل شديد لذلك كنت أقول لأي أحد يسألني، بما في ذلك المشرفة الصحية الزائرة، إنني "بخير".

كنت واثقة أن ريكي يعاني من مشكلة ما تسبّب له هذا البكاء كله. أخذته إلى العيادة الجراحية لكنهم أكدوا لي أنه بخير ولا يعاني من شيء. لكن ذلك فاقم من شعوري بالخجل لأنني أخذته إلى الطبيب.

بدأت أشعر أن طفلي سيكون بخير بعيداً عني. لم أستطع إرضاعه نتيجة الألم في حلمتيّ – كنت أشعر وكأن إبَراً تخترقني. كما أن إرضاعه بواسطة زجاجة الحليب كان يضاعف من شعوري بالفشل واليأس.

وصلت المشكلة إلى ذروتها عندما أتمَّ ريكي شهره الثالث. انهرتُ بشكل كامل واتضح لشريكتي وأخي أنني فشلت في التكيّف مع الوضع. لم يعودا يتقبّلا إجابتي بأنني "بخير". كان عليّ الاعتراف برغبتي في الموت، أو الهرب على الأقل. لم أشعر قط بمثل هذا السوء والانقباض والكآبة. بدا وكأن الأمر أكبر من مجرد الأمومة. فقد خيّمت فوقي غيمة كثيفة من البؤس والغمّ.

كان الأمر صعباً على شريكتي إذ كان عليها الاعتناء بالطفل بشكل كامل تقريباً. وقد بدأت تفقد قدرتَها على التكيّف هي الأخرى، مع أنها لم تكن تعاني مما أعانيه، ولا أعتقد أنه كان لديها الوقت الكافي للاهتمام بمشاعري وسط تلك الواجبات كلها. طلبت مني الخضوع للعلاج النفسي ما أثار غضبي عندها لأنني شعرت وكأنها تريد التخلّص مني. شعرتُ أنها والطفل يشكلان طرَفي العلاقة بينما كنتُ الطرف الدخيل.

عندما أفكر في هذه الفترة تبدو لي مثل الكابوس، حيث أنني كنت أخطط للانتحار في واقع الأمر. كنت أعتقد أن هذا الحلّ أفضلُ للجميع، وأنني سأقدم على الانتحار فعلاً؛ لكنني أقنعت نفسي باللجوء إلى العلاج النفسي أولاً.

طلب مني المعالج أن أفكر في طفولتي. لم أستطع تذكّر شيء، فسألت عائلتي. أخبرتني ابنة عمتي أن والديّ أوكلا تربيتي لعمّتي وجليسة أطفال عندما أكملتُ شهري الثالث وسافرا خارج البلاد لمدة شهر من دوني. سألت والديّ عن السبب الذي دفعهما إلى ذلك. قال لي أبي إنهما كانا يشعران بالسأم من تربية الأطفال وكانا بحاجة إلى عطلة طويلة. وقالت أمي إنها كانت في غاية الاستياء لدى عودتهما لأنني لم أعرفها. قالت لي ذلك بنبرة تشي بأنها لا تزال مستاءة مني.

شعرتُ بالحزن لأنني لم أكن الطفلة التي تمَنَّتها وبالغضب لأنها تركتني. حينها أدركتُ لماذا يبدو ريكي غريباً بالنسبة إليّ، فقد كنتُ غريبة بالنسبة إلى أمي. كما عرفتُ سبب العلاقة القائمة بين شريكتي وريكي وإحساسي بالغربة، لأن أبويَّ قد زرعا هذا الشعور فيَّ في طفولتي. ثم أخذت أفكر: "لا غرابة أنني شعرتُ بالعجز، فهذا ما كان والديّ يشعران به تماماً".

كان هذا الرّبطُ بين الحالتين مفيداً. بدأتُ أشعر بالتحسّن بشكل تدريجي وبطيء. وعندما بلغ ريكي شهرَه الثامن، أدركتُ أنني أمُّه وعليّ الاعتناء به. قبلتُ فكرة أنني له وهو لي. ثم بدأت أشعر بالارتباط به أكثر وأهتم به عندما يبكي عوضاً عن التفكير أن هذا كله بمثابة عقوبة لي.

بعد سنة من العلاج الأسبوعي لم أرتكس إلى حالتي السابقة بل بدأتُ أتصالح مع شخصيتي الجديدة. وبالتدريج، تعرّفتُ على شخصيتي الجديدة حتى أنني صرتُ أحبّها. وبالمناسبة، ابني شابٌّ جميل وطيّب في الثانية والعشرين من عمره الآن.

من المفيد أن يجدَ المرءُ حكاية تفسّر مشاعرَه، كما فعلت بولا. كما أن مجرّد معرفتك بوجود حكاية تفسّر الطريقة التي تشعر بها، حتى لو تعرفها، يمكن أن يكون كافياً.

فكلما تحدثنا عن دوافعنا وردود أفعالنا في علاقاتنا مع أطفالنا ولاقت الفهم والقبول، كلما زادت قدرتنا على التأمل والنظر إلى الطفل بصفته طفلاً وليس موضوعاً نُسقط عليه، من دون أن ندري، وحوشَ ماضينا وأشباحَه. وكلما تحدثنا، كلما شعرنا أننا لسنا وحوشاً لأننا نتخيّل قدرتنا على إيذاء الطفل أو نفكر في هجرانه أو في الهرب من حياتنا. تذكروا: النزوة ليست مؤذية عندما تبقى مجرد نزوة. فالحديث عن النزوات والمشاعر يساعد في إرجاعها إلى أصولها، أي في التفكير فيها في سياق نشأتنا، ما يعمل على تحجيمها.

أعتقد أننا كلنا بحاجة إلى شخص نتحدث إليه، شخص لا يسارع إلى إطلاق الأحكام علينا ويمكننا أن نعبّر عن أنفسنا بحرية مطلقة أمامه؛ وأنت تمثل هذا الشخص بالنسبة إلى الطفل في نهاية المطاف. ويمكن أن يكون هذا الشخص، أو هؤلاء الأشخاص، أهلاً آخرين قادرين على فهم ما تقوله. أما إذا أردت التحدث إلى المعالج أو الطبيب، فلا تتردد في القيام بذلك لأنك تفكر أن الوضع ليس سيئاً لهذه الدرجة أو أنه سيئ لدرجة يمكن أن تسبب له الصدمة والرعب. إن الأمومة شيء في غاية الأهمية من الناحيتين العاطفية والجسدية. إذ تعمل الهرمونات على تضخيم المشاعر، وإن كانت مشاعركِ تدفعك إلى الانسحاب من التفاعل مع طفلك أو عائلتك فمن الضروري اللجوء إلى الدعم والمساعدة من الاختصاصيين.

هذه حكاية غريتشين عن الاكتئاب الذي عانت منه بعد الولادة:

كنتُ الأمَّ الأولى بين صديقاتي. كنت أفتقد إلى حياتي القديمة وعملي والاختلاط بالناس. كنتُ متميزة في عملي. أما بصفتي أمّاً فكنت أشعر أنني فاشلة تماماً. قمتُ بكل ما عليّ فعله، مثل الذهاب إلى مجموعات الأمهات والأطفال، لكنني كنت أقارن نفسي بالأمّهات الأخريات وأجد أنني مقصّرة.

عندما كان طفلي يبكي كنت أشعر بالضيق عوضاً عن الرغبة في تهدئته. كما أن الخروج من المنزل كان صعباً لأنني كنت أخاف من نسيان الطفل في أحد المتاجر، لذلك لم أكن أخرج من المنزل إلا في حالات نادرة. لم أكن أفتح الباب لأحد. حتى أن ارتدائي لملابسي صار عملاً مضنياً. ولم أكن أنم جيداً. لقد احتجتُ إلى الكلّابات أثناء الولادة ووجدتُ الإجراءَ مزعجاً للغاية. وعندما كنت أنام، كنت غالباً ما أستيقظ ثانية لأعيشَ تجربة الولادة الكابوسيّة من جديد.

كنت أرتدي ملابسي قبل وصول صديقي إلى البيت، وأقول له إن كل شيء على ما يرام. شعرتُ أنني إن أفصحتُ لأحد عن فشلي كأم فسوف أتعرّض للانتقاد. كان يلاحظ توتري وقلقي ويسألني إن كانت هناك مشكلة ما. وكنت أقول له إنني أعاني من قلة النوم فقط وإن الأمور بخير. ولكن في حقيقة الأمر لم أكن بخير أبداً.

ذهبتُ إلى مجموعة محلية أخرى وأنا أتظاهر أنني بخير، فقط لكي أخبر صديقي بذلك عندما يأتي في المرة القادمة. أعلنت سوزي، إحدى النساء في المجموعة، أنها فشلت في التكيّف مع وضعها الجديد كأم وقدمت وصفاً لمشاعرها السيئة حيال الأمر. بدأت الأخريات بتقديم النصائح لها ما زاد من استيائها. استجمعتُ شجاعتي كلها وقلت: "وأنا أيضاً"، وحكيت لها عن تجربتي. ثم صرنا صديقتين. اكتشفت سوزي مجموعة مختصة بالنساء اللواتي يعانينَ من الاكتئاب، وأدركنا أن هذا ما نعاني منه. كانت المجموعة تملك داراً للحضانة. كنا نصنع أشياء يدوية كالأطفال – نقوم بلصق قطع قماشية على الورق لنشكل لوحات كولاج – لكن ذلك كان مفيداً لكلتينا. وبينما كنا نلصق الأشياء ونُخيطها كنا نتحدث. نسرد تجاربَنا كما هي. أعتقد أن إدراكي بأنني لستُ غريبة الأطوار وأن الأخريات يعانينَ من المشكلات نفسها ساهمَ في تلاشي الاكتئاب بشكل تدريجي.

بعد ذلك بثلاث سنوات، تربطني الآن علاقة رائعة بابني. لا يبدو أن تلك البداية السيئة قد خلّفت أثراً كبيراً على علاقتنا. لديّ طفلٌ ثانٍ الآن، بنتٌ ولدت في السنة الماضية. الفرق اليوم هو أنني لا أعاني من العزلة ولا أعتقد أنني أمٌّ فاشلة عندما لا تسير الأمور بشكل مثالي. وهذا لا يعني أنني أظن أن هذه كانت أسباب اكتئابي بعد ولادة ابني، فقد كان الأمر متعلقاً بالهرمونات فقط.

تذكري: تجربتك ومشاعرك بعد مجيء طفلك ليست صحيحة ولا خاطئة. فمهما بدت غريبة وغير عادية، لا تحتفظي بها لنفسك. ابحثي عن أمهات يعشنَ التجربة نفسَها وتحدّثي إليهنّ مثلما فعلت

غريتشين، ولا تترددي في اللجوء إلى المساعدة المهنية المختصة. لا تفكري أن وضعك ليس بهذا السوء، أو أنه في غاية السوء، وأنك لستِ بحاجة إلى هذا النوع من المساعدة. فأنتِ لستِ مسؤولة عن نفسك فقط من حيث صحّتك النفسية والجسدية بل عن طفلك أيضاً.

تمرين: الأوجه الخفيّة للتربية

التمرين التالي هو ما نطلق عليه اسم التخيُّل الموجَّه. سوف يُطلب منك أن تتخيل سيناريو في رأسك وتغوص فيه بغرض معرفة ما يجري في أعماقك الخفية.

تخيّل ثلاث غرف. الأولى غرفة استقبال، وهناك بابان في هذه الغرفة يؤديان إلى غرفتين. فكر في هذا المنزل المكوّن من ثلاث غرف بمثابة مجازٍ يعبّر عنك كأب أو أم. اذهب في خيالك إلى غرفة الاستقبال. هنا تستقبل الضيوف. هنا تظهر شخصيّتك العامة أمام الآخرين.

الغرفة الثانية هي المكان الذي تشعر فيه بالشك والغضب والندم والعار والإحباط والحزن والاستياء. هذه غرفة الصعوبات والضعف فيما يتعلق بالتربية. ادخل إلى هذه الغرفة واستجمع شجاعتك واختبر مشاعرَك هنا. سجّل مشاعرك وأحاسيسك من دون إطلاق أي أحكام. وأثناء ذلك كله راقب تنفّسَك. إن كنت تحبس نفسَك أو تتنفس ببطء، حاول أن تتنفس بشكل طبيعي. القِ نظرة أخيرة على غرفة الصعوبات ثم عُد إلى غرفة الاستقبال ثانية، أي إلى الفضاء العام. انتبه إلى مشاعرك وأنت تغلق غرفة الصعوبات وتعرف، في الوقت نفسه، أنها لا تزال موجودة هناك.

الآن حان الوقت لتفتحَ البابَ المؤدي إلى الغرفة الثالثة. هذه هي الغرفة التي تشعر فيها بالإيجابية والثقة. في هذه الغرفة، كل شيء يجري بالشكل الصحيح، ما يدفعك إلى الشعور بالفخر بشخصيتك كأب أو أم كما يمكنك أن تشعر بالفرح الذي تشعره مع طفلك أو أطفالك، وربما بفخرٍ أكبر مما يمكنك إظهاره في غرفة الاستقبال. تفحّص هذه الغرفة الإيجابية وتعرَّف على محتوياتها. استمر في البحث وراقب ما تشعر به في هذه الغرفة. جيد.

والآن، عُد إلى غرفة الاستقبال. وبينما تقف في غرفة الاستقبال، فكر جيداً في محتويات الغرفتين المغلقتين. تذكر: كلنا لدينا هاتان الغرفتان بالإضافة إلى الوجه العام للتربية حيث يرانا الآخرون مع أطفالنا. ولدينا كلنا مشاعرُ حول أنفسنا كأهل، منها الجيد ومنها السيئ. لكن المهم في الأمر هو ألا نقارنَ مشاعرَنا الخاصة الموجودة في غرفة المصاعب بوجه التربية العام للأهل الآخرين.

تذكر: كلنا بحاجة إلى شخص ثقة نتحدث إليه عن الغرفتين المجاورتين لغرفة الاستقبال، شخصٍ يسمعنا عندما نفيض بالحب ويتقبّل ويفهم مشاعرَنا الغامضة الناجمة عن التربية.

الجزء الخامس

شروط الصحّة العقلية

من المثير للاهتمام أن مجتمعَنا بدأ يتحدث أخيراً عن صحّة الأطفال العقلية وما يمكننا فعله لدعمها وتنميتها. ولكن من المحزن أيضاً أن صحّة الأطفال العقلية في أزمة حقيقية. سوف أشير في هذا الجزء إلى الأسابيع والأشهر والسنوات الأولى بكثرة نظراً لأهميتها في ترسيخ الإحساس بالأمان لدى أطفالنا، ولكن – كما أؤكد باستمرار – هناك دائماً فرصة لمحاولة إصلاح أي خللٍ يحصل خلال السنوات الأولى بعد أن يكبر الطفل.

ليس هناك أي ضمانات على أن طفولة محرومة مريعة ستؤدي بالضرورة إلى مشكلات عقلية لاحقاً، أو أن طفولة مثالية كفيلة بحماية الشخص من الجنون. ومع ذلك، هناك أشياء يمكننا القيام بها من شأنها أن تمنح أطفالكم الفرصة الأفضل لتحجيم مشكلات الصحة العقلية المحتملة. فمن واجبنا تجاههم وتجاه أنفسنا أن نسلك الطريق التي يمكن أن تؤدي إلى عقلٍ وجسمٍ سليمين.

الرابطة

إن أحد المؤشرات المهمة على الصحّة العقلية الجيدة هي الرابطة القوية بين الأهل والأطفال.

البشر حيوانات قطيعية؛ فطالما عشنا في قبائلَ لآلاف السنين. فنحن مُبَرمَجون للارتباط ببعضنا البعض، وهذا هو سرّ بقائنا كنوع. والرابطة الأكثر أهمية في حياتنا هي بين الطفل والأهل، وبين الأهل والطفل. فسرعان ما يشكل الأهلُ رابطة مع أطفالهم، كما أن الأطفال مهيّؤون لتشكيل هذه الرابطة معهم. ولكن كيف تجعلون من هذه الرابطة شيئاً مثمراً قدر الإمكان من شأنه أن يوفّر الصحة والسعادة لكم ولأطفالكم معاً؟ تحدثتُ سابقاً عن أهمية ملازمة الأطفال والوقوف إلى جانبهم وهم يختبرون مشاعرَهم وأمزجتهم من دون أن يشعروا بالعزلة. كما تحدّثتُ عن أهمية التصاق الأطفال بأهلهم من الناحية الجسدية. ولكن بالإضافة إلى الالتصاق الجسدي، كيف نكون قريبين عاطفياً من الطفل أو الولد/البنت. لا يتعلق الأمر بالقدرة على الكلام في نهاية الأمر. إذ إن الروابط والعلاقات تنشأ من الأخذ والعطاء. وأعني بهذا ذلك التأثير المتبادل بين بعضنا البعض. ربما يبدو جليّاً أنني أؤثر فيك وأنت تؤثر فيّ وأننا نشكل علاقة فريدة معاً تختلف عن علاقاتنا مع الآخرين. وهذا ما سيحدث بشكل لاشعوري ربما، أو يكون قد حدث، بينكم وبين أطفالكم. أنطلق من الأطفال الرّضّع لأنها الفترة التي تبدأ فيها العلاقة التربوية، ولكن ما سأقوله عن التواصل التبادليّ، وعن الرغبة في الحوار التي تشبه الرقص التشاركي، يصحّ على العلاقات كافة.

الأخذ والعطاء، التواصل التبادليّ

من الناحية المبدئية، عندما يُصدر الطفلُ صوتاً ما فإنه يحاول التواصل معكم. فأصوات الأطفال وإيماءاتُهم وصرخاتهم القهرية والطريقة التي يطلقون بها ألعابَ تبادل الأدوار هي الأشكال الأولية للمحادثة. فعبر هذه الأشياء كلها يسعى الطفلُ إلى تجاوبكم معه.

فإذا طلبتُم من الأطفال أن يصمتوا، فأنتم تقولون لهم إن سعيَهم إلى التواصل مرفوض. ومع مرور الوقت والمطالبات المتكررة بالصمت، يمكن أن يشعروا أنهم مرفوضون. وأنا لستُ من الأشخاص الذين يؤيدون إسكاتَ الأطفال، ولا أجد غضاضة في استخدام اللّهاية المترافق مع الاهتمام واللمسة المحبّة لتهدئة الطفل، ولكن لا أفضّل استخدامها كسدادةٍ تمنع التواصلَ التبادلي الحيويّ.

قبل أن يتعلّمَ أطفالُنا التعبيرَ عن مشاعرهم فإننا نتعرّف على أمزجتهم عبر مراقبتهم. فبغض النظر عن أعمارهم، فإنهم يمتلكون رؤاهم الفريدة عن العالم. أعتقد أن الأهل الأكثر سعادة هم أولئك المنفتحون الراغبون في التعلّم من أولادهم وتوسيع نطاق رؤيتهم للعالم. فعندما نعامل الطفلَ باحترام فإنه يتعلّم احترامَ الآخرين بشكل غريزي، حيث يفترض أن هذه هي الطريقة الوحيدة لرؤية الأشياء واختبارها.

إذا كنتم ترغبون بالتحديق في أطفالكم و"التحدث" معهم عبر الإيماءات وتعابير الوجه، فهذا ما يجب أن تفعلوه بالتحديد. إذ تتطور هذه "اللعبة" إلى الأخذ والعطاء الحواريّ. كما أنها تساهم في تمتينِ الرابطة القائمة بينكما من خلال تعزيز العلاقة نفسها. ففي الفترات اللاحقة يتلاشى هذا التواصل الجسدي بيننا وبين أطفالنا لتحلَّ محلّه الكلمات، لكنه سيبقى موجوداً. فمن الضروري مراقبة الطفل بالإضافة إلى الاستماع إليه لكي نسمح له بالتأثير فينا. وفي الحقيقة، ينسحبُ هذا أيضاً على العلاقات بين الراشدين أيضاً.

في الحوار، سواء كان مجرد نظراتٍ أو إيماءات أو قائماً على الأصوات والكلام، يؤثر كلٌّ من الطرفين في الطرف الآخر. وعندما أقول "إيماءات" فأنا أتحدث عن الحركات الجسدية كلها، سواء كانت متعمّدة أو ناتجة عن التواصل الجسدي النابع من الأمزجة والمعاني المقصودة. فالأمر لا يتعلق بكون أحد الطرفين معلّماً وواهباً والطرف الآخر متلقّياً سلبياً. كما لا يتعلّق بجسدٍ يؤثر في جسدٍ آخر بل بجسدين يتبادلان التأثير. فهذه هي الطريقة التي تتطور بها العلاقات الإيجابية. فالتأثير المتبادلُ أساسُ علاقاتنا كلها؛ وينسحب هذا أيضاً على العلاقات القائمة بيننا وبين أطفالنا. وفي غالب الأحيان تأخذنا العجَلة، وبدلاً من أن تكون العلاقة مبنيّة على الأخذ والعطاء وتبادل الأدوار فإنها تتحوّل إلى ما أسمّيه "الفعل والانفعال"، حيث يكون أحدُ الطرفين مهيمناً والآخرُ خاضعاً عوضاً عن التواصل التبادلي بين الطرفين. ويحدث ذلك عندما لا نترك فجوة للطرف الآخر ليستجيب من خلالها، وإذا تحوّل هذا السلوك إلى عادة فإن العلاقة تفقد معناها.

فكروا في الموضوع بصفته علاقة بين المعلّم والتلاميذ. فالمعلّمون الذين يُشرِكون تلاميذَهم في الحصة الدرسية يقرؤون الصفَّ جيداً ويحدّدون أساليبَهم التدريسية على هذا الأساس. كما أنهم لا يخافون التعلّم من تلاميذهم أيضاً. إذ يكتشفون ما يعرفه التلاميذ مسبقاً، ويحافظون على اهتمامهم عبر العصف الفكري، ويتأكدون من وصول المعلومة إلى التلاميذ قبل الانتقال إلى موضوع آخر. فالصفّ القائم على هذا التبادل هو بيئة مسالمة وهادئة، أما إذا اقتصرَ أداءُ المعلّم على إعطاء المعلومات للتلاميذ فمن المرجح أن يميلوا إلى الاستياء والقلق ما يؤثر في عملية التعلّم.

إننا نشعر بالإحباط ونجد العلاقات عقيمة عندما نفتقد إلى التأثير. فبغض النظر عما نقوله أو نفعله، فإن الشخص أو المنظمة لا يبالون بنا، حتى عندما يتعاملون معنا، ما يجعلنا نشعر باليأس أو العزلة أو التمرّد. لذلك من الضروري أن تسمحوا لأنفسكم بالتأثر بأطفالكم، دعوهم يؤثرون فيكم. فبذلك تعلّمون أطفالكم كيفية التأثّر بالآخرين وهو شيء في غاية الأهمية إذ يشجع أطفالكم في المقابل على السماح لأنفسهم بالتأثر بكم.

كيف ينشأ الحوار

يشكل التنفّسُ المتناغم مثالاً على الحوار المبكر. إن تنفّس الطفل آليّ. ولكن مع الوقت، يتعلّم الطفل كيف يسيطر على تنفّسه وينظّمه. ويمكن للطفل أن ينظمَ تنفسَّه بشكل آلي على إيقاع تنفّس الشخص الذي يحمله أو يستلقي بالقرب منه. ويمكن أن يشكل التنفّس المتزامن جزءاً من الطريقة التي نرتبط فيها مع أطفالنا. فقد وجدتُ استلقائي بالقرب من ابنتي ومزامنة تنفسي مع تنفسها وملاحظة الطريقة التي تناغمت معي فيها شيئاً رائعاً ومؤثراً. وربما هذا هو السبب الذي يدفعنا إلى الغناء للأطفال ومعهم، سواء كانت أغاني أطفال أو أغاني شعبية، لأن الغناء معاً يعني التنفس معاً واللعب معاً أيضاً.

تمرين على التنفس

واجه شريكَك أو صديقك وتبادلا أدوار التنفس على إيقاع بعضكما البعض. لاحظ شعورك عندما تقلّد وعندما تقود، ثم تابع العملية إلى أن تشعر بالاسترخاء أثناء التمرين. وبعد فترة معينة، تأكد من المشاعر التي يولّدها فيك هذا التمرين.

تبادُل الأدوار

هناك نوع آخر من التفاعل مع طفلك عبر لعبة النظَر ومن ثم الإشاحة بالوجه بشكل متبادل. يتمتع هذا النوع من اللعب بالفرادة لأنكما تخلقانه معاً. وخلال اللعبة، يمكن للطفل أن يشيح بوجهه الخالي من التعابير ثم يبقى هكذا من دون أن يلتفت إليك مرة أخرى. ورداً على ذلك، على الأب أو الأم انتظار الطفل ليقوم بحركته التالية. ثم لا يلبث الطفل أن ينظر إليك مرة أخرى مبتسماً. ويمكن أن تقول بصوت لطيفٍ وعالٍ، "مرحبا، رجعت!" وربما يعيد الطفلُ الكرّة مرات عدة إلى أن يكتفي من اللعبة.

عندما تُظهِرُ الأمهات وأطفالهنّ في شهرهم الرابع أنماطاً لتبادل الأدوار والأخذ والعطاء، والمراقبة، والاستماع، والاستجابة، يعتقد الباحثون أن الأمَّ والطفل سيتمتعان برابطة قوية عندما يكمل الطفلُ عامَه الأول. وإذا عدنا إلى التفكير في مجاز الصحراء فسوف نرى عملية إنقاذ الطفل وشعوره بالأمان. ونتيجة لذلك، سيعرف الطفل أن حاجاته ستلاقي الاهتمام في معظم الأحيان، بما في ذلك حاجاته التواصلية.

وعلى غرار الشؤون الإنسانية الأخرى، يمكن لهذه الرابطة أن تفشل. فبصفتك أباً أو أماً، يمكنك مقاطعة العملية الطبيعية والتدخل فيها عبر رفضك للملاحظة والاستماع ورؤية العالم من وجهة نظر الطفل. فإذا فشل الأهل في فهم شخصيات أطفالهم، أو إذا كانوا يضغطون على أطفالهم، فلن يشعر الأطفال بالأمان في هذه العلاقة الرئيسية، أي إلى أن يغيّر الأهلُ نمط التعامل من خلال قدرٍ أكبرَ من الاهتمام والاستجابة.

ربما تجدون هذا النوع من التبادل المتناغم مُجهداً أكثر مما هو طبيعيٌ ويسير. لكنكم لا تتحملون المسؤولية عن ذلك. فربما كان الأمر متعلقاً بطريقة تعامل أهلكم معكم في فترات الطفولة، أو ربما تجدون صعوبة في الاستجابة الطبيعية للآخرين.

عندما يكون الحوار صعباً: رُهاب الحوار

من ناحيتي الشخصية، لم أجد سهولة في التواصلَ التبادلي. فقد تطلّبَ الأمرُ جهداً كبيراً. وربما يعود السبب إلى غياب هذا النوع من الاحترام والاهتمام في مراحل نموّي. أو ربما يحمل المرءُ قناعة لاواعية بأن على أحد الطرفين (الراشد) أن يكون الفاعلَ وعلى الطرف الآخر (الطفل) أن يكون المفعول به. وفي هذه الحالة يصل التواصلُ التبادلي إلى طريق مسدودة.

هل تسمحون لأطفالكم بالتأثير فيكم بشكل طبيعي وسهل في خضمّ عملية التكيّف القائمة بينكم، وهل تجدون الاستماع والاستجابة لأطفالكم طبيعية وآلية ويسيرة؟ لا يتمتع الجميع بمثل هذه الاستجابة الطبيعية والجاهزة، ويحتاج البعضُ إلى بذل جهدٍ جدّي للبحث عنها في دواخلهم واستعادتها. فربما تلاحظون بعض المقاومة لتأثير أطفالكم فيكم في مراحل نموّهم كافة. ويُطلَق على ذلك اسم رُهاب الحوار، وهو رهابٌ من الحوار الحقيقي، من الوقوع تحت تأثير الآخرين؛ خوفٌ من أن تكون "مفعولاً به".

نحن نميل إلى فعل الأشياء التي وقعت علينا عندما كنا أطفالاً وأولاداً. وربما يبدو الأمر وكأن قدرتَنا الغريزية الطبيعية على الاستجابة والتفاعل قد ماتت. وربما تكون قد لقيتَ الرعاية العملية من دون اختبار التواصل التبادلي في طفولتك. فإن لم تلقَ مشاعرُك الاهتمامَ الجدّي، وإذا لم تُعامَل بصفتك كائناً إنسانياً بل "شيئاً"، أو بصفتك "الطفل" أو "الولد" أو أحد "الأولاد" وليس فرداً، وإن لم تجد سبيلاً للتأثير في الراشدين المحيطين بك، فمن المرجح أنك تعاني من رُهاب الحوار.

بالنسبة إلى الأطفال والأولاد، تشكل استجابة الآخرين لهم نوعاً من الحاجة وليس الرغبة. فإن لم نستجِب لبكاء أطفالنا أو نظراتهم أو ألعاب تبادل الأدوار، وإن لم نلعب دورَنا في عملية الأخذ والعطاء التي يعرضونها علينا، فهناك خطر تنشئتهم على أساليب التعلّق غير الآمن والاجتنابي التي تترك أثرَها على شخصياتهم. وبالتالي فإنهم سيواجهون صعوبة في بناء العلاقات الإيجابية.

ولكن إن كنت تشعر أنك تعاني من رُهاب الحوار فلا تلُم نفسَك أو تشعر بالخجل. فبما أنك تعرف الآن ما تفعله لتعطيل عملية الأخذ والعطاء، يمكنك تغيير الوضع بطريقة تسمح لك بالتناغم مع طفلك. يجب أن تشعر بالفخر لاكتشاف المشكلة ومواجهتها. إن تمييز رُهاب الحوار عند الآخرين أيسرُ بكثير من اكتشافه لدينا. ولكن انتبه إلى الأوقات التي تنفر فيها من التواصل القائم على الأخذ والعطاء مع أطفالك في مراحل نموّهم المختلفة. عليك أن تلاحظ إن كنتَ تتكلّم إليهم وليس معهم، وتتعلّمَ الاستسلام لتلك الغريزة التي تدفعك إلى التواصل مع أطفالك والاهتمام بهم.

ربما تقرؤون ما أقوله هنا بشيء من الندم، "لقد فاتَ الأوان، فطالما كنت أنفر من الحوار مع طفلي" لا تستسلموا. فالرابطة بينكم وبين أطفالكم قائمة سلفاً وهناك فرصة دائمة لتعزيزها وتعميقها. باشروا بالاستماع إليهم ورؤية العالم من منظورهم ومنظوركم أيضاً واسمحوا لهم بالاختلاف عنكم والتأثير فيكم. فمن الحيوي للأطفال والأولاد في الأعمار كافة أن يعاملهم الأهل بصفتهم أنداداً ويأخذوا ما يقولونه على محمل الجد. ويمكنكم، بالطبع، إصلاح أي خلل موجود قبل أن يبلغ أطفالكم سن الرشد. وإن شعرتم أنكم تُبعدون أطفالكم عنكم فبمقدوركم التوقف عن ذلك. ولا أعني هنا أن عليكم التخلّي عن آرائكم ووجهات نظركم والاستسلام لما يقوله أطفالكم. ما أقوله بالتحديد هو أن الطريقة التي يرى بها أطفالكم العالم ليست أقلَّ أهمية من رؤيتكم له.

دعونا نستمع إلى ما يقوله جون، وهو في الثانية والأربعين من العمر:

سألتني شريكتي مؤخراً: "لماذا ترفض الاستماع إلى الآخرين؟" لقد هزّني السؤال. دفعني إلى التفكير في الأمر واكتشفتُ أنني أخجل من جهلي بالأشياء. وقالت لي أيضاً أن اللازمة التي تصلح لي هي "أعرف ذلك". فمن الواضح أنني أبَهّر جميع جُملي بهذه العبارة، سواء كنت أعرف أم لا.
ثم زرتُ والدي. كان يعاني من تنظيم أدويته فرسمتُ له جدولاً بالأدوية التي يجب أن يأخذها والأوقات التي عليه أن يأخذها فيها. قال لي ساخراً: "تعتقد أنني عشتُ ستاً وثمانين سنة على هذه الأرض ولا أعرف قراءة اللصاقات على زجاجات الحبوب هذه، أليس كذلك؟" أدركتُ حينها أنه يكره هو الآخر تقبّلَ أي شيء لا يعرفه.
إن أردتُ أن أكون صادقاً أستطيع القول إن رفضَ والدي المُزمن لأي شيء يقوله له الآخرون طالما كان مؤلماً بالنسبة إلي. كان عليه أن يردّ بلهجة لطيفة ويقول: "شكراً، كان الأمر مربكاً بالنسبة إليّ"، لكنه لم يكن يتقبّل أي شيء من أحد، وخاصة من ابنه. فمع أنني تجاوزتُ الأربعين فإنني لا أزال ولداً.
عندها أدركتُ أنني لا أستمع إلى ابني أبداً، لأنني لا أعتقد أنه يعرف أي شيء لا أعرفه أنا. كما لاحظتُ أنه التقط لازمة "أعرف ذلك" مني.
تساعدني شريكتي على الانفتاح أكثر والاستماع أكثر وعدم الشعور بالخجل عندما أجهل شيئاً ما. كما بدأت أستمع إلى ما يقوله لي ابني أيضاً، وقد ساعد ذلك في تمتين علاقتنا. لم أكن أستمع له فيما مضى، إذ كنت أعتقد أن التواصل يجب أن يكون أحاديَّ الجانب فقط، مني إليه، من المعلّم إلى التلميذ، لكنني أتعلّم الاستماع إليه الآن لأكتشفَ شخصيته. وقد بدأت أفهم شخصيته كما هي عوضاً عن الافتراض بأنني أعرفها.
كنت فيما مضى مثالاً للرجل الكلاسيكي التقليدي الذي لا يحب حتى أن يسأل عن الاتجاهات لأنه لا يقبل تلقّي المعلومات من أي أحد عن أشياء لا يعرفها. لذلك أسأل الجميع الآن عن كل الأشياء التي لا أعرفها وأتعامل مع هذا الشعور بالخجل لجهلي ببعض الأشياء. لكنني لم أعد أسمح لهذا الشعور بالسيطرة عليّ أو الحَدّ من فضولي أو الإقلاع عن الاستماع لآراء ابني ومقترحاته كما كنت أفعل من قبل. وليس لهذا الموقف الجديد أي أثر سلبيّ على شخصيتي، بل على العكس تماماً. فخلال هذه الفترة الزمنية القصيرة أشعر أنني أقربُ إليه من أي وقت مضى.

في بعض الأحيان يمكن للمرء أن يشعر أن تغييراً من هذا النوع، مثل مقاومة رُهاب الحوار – وهذا ما قرر جون أن يفعله، مع أنه لم يستطع تحديده بدقة – سيولّد عواقبَ وخيمة، لكن التجربة تثبت أن تغييراً سلوكياً صغيراً كهذا يجلب معه فوائدَ كثيرة.

تمرين: راقبوا أنماطكم السلوكية

إذا كنتم تميلون في معظم الأوقات، كلما كان أطفالكم بحاجة إلى الرعاية، إلى التفكير في أشياءَ أكثر أهمية – مثل إنجاز بعض المهمات أو العمل أو إجراء اتصال هاتفي – وتستخدمون هذا كعذر لكم ولهم لعدم الاستجابة لمطالبهم، فربما يكون هذا السلوك تجسيداً عملياً لرُهاب الحوار. راقبوا أنفسَكم عندما تفعلون ذلك. توقفوا، وقاوموا رغبتكم في تجاهلهم، ثم أشرِكوهم في أي مهمة عليكم القيام بها.

تمرين: هل تتقبّلون كلامَ الآخرين؟

ماذا تشعرون عندما يقول لكم الآخرون أشياءَ تعرفونها سلفاً؟ ماذا تشعرون عندما يقول لكم الآخرون أشياءَ يجب أن تعرفوها لكنكم لا تعرفونها؟ حاولوا ألا تجيبوا على هذين السؤالين بشكل نظري بل من خلال ما تشعرون به عندما يحدث ذلك بشكل فعليّ. وبغض النظر عن المشاعر التي يولّدها فيكم هذا التمرين، هل يمكنكم تقصّي أصولها في طفولتكم؟
ليس عليكم أن تكونوا في مواجهة وتفاعل دائمين على مدار الساعة مع أطفالكم. لكن الأبحاث تبيّن أن تجاهلكم المتكرر لحاجات أطفالكم تسبب لهم كثيراً من الألم والضيق. ففي إحدى التجارب، طُلبَ

من عدد من الأمهات الجلوس مقابل أطفالهنّ من دون أن يستجبنَ لأيٍّ من حركات الأطفال أو إيماءاتهم، أي من دون إظهار أي تجاوب عاطفي معهم. وبعد ثلاث دقائق فقط، بدا الضيق واضحاً على الأطفال، حيث ظهرت عليهم علائم القلق والخجل والحزن لدقائق عدة. يمكنكم أن تتخيلوا الموقف وكأن الأطفال يرقصون وحدهم من دون شركاء.

يحتاج الأطفال إلى علاقة تبادلية مع الأشخاص الذين يقومون على تربيتهم وإلا فإنهم سيشعرون بالعجز وأن محاولاتهم عقيمة ولا فائدة منها. ولو كان بمقدور الطفل التعبير عن تجربته بالكلمات لقال: "إن لم أستطع التأثير فيك فهذا يعني أنني غير موجود". وهذا هو السبب الذي يدفع بعض الأطفال الرّضّع للإقلاع عن المحاولة. فمن خلال تجاهلنا لمعظم حاجات أطفالنا، فإننا نعلّمهم التوقف عن البكاء بشكلٍ عَرَضيّ.

أهمية الملاحظة الدقيقة

في معظم الأحيان، عندما نعتقد أننا نستمع إلى الآخرين فكل ما نفعله في الحقيقة هو الانتظار واقتناص ثغرة ما لإيجاد فرصة للتحدث ثانية؛ إذ نستخدم طاقتَنا في تحضير ردّنا أو إجابتنا عوضاً عن فهمِ ما يحاول الشخص الآخر أن يقوله لنا. ويمكن للإقلاع عن هذه العادة والسماح للشخص الآخر بالتأثير فينا أن يكون مخيفاً. لا نشعر بالخوف عندما نعبّر عن ذلك بالكلمات، لكنه يبدو مخيفاً عندما نلتزم الصمت ونفترض أن استماعنا للآخرين وتأثرنا فيهم سوف يهدّد وجودَنا. لكن وجودَنا لا يكون عرضة للتهديد في حالة كهذه، بل سيساعدنا ذلك على التطور والنموّ. إليكم قصة جودي وجو:

في الأسابيع الأولى من علاقتنا كنت أشعر بالإنهاك من متطلبات ابنتي جو. كنت أرغب في العناية بها والاستجابة لبكائها، لكن الأمر بدا في غاية الإجهاد. كنت أشعر أن الاهتمام الدائم بها سيجعلني أفقد نفسي وأن وجودَها سيطغى على حياتي بشكل كامل.

ما ساعدني في الانفتاح عليها، عوضاً عن مقاومة رغباتها وحاجاتها، هو مراقبتها. فعندما أكون برفقتها وأبدي اهتمامي بها، فإنها تكفّ عن مناداتي. وبالتدريج تعلّمتُ قراءة سلوكها والمسارعة إلى تلبية حاجاتها قبل أن تشرع في البكاء.

بدأتُ أتحدث إلى جو بشكل مستمر وأنا أقوم بواجباتي المنزلية، مع الحرص على إعطائها الفرصة لكي "تثرثر" معي. وعندما لم يكن لدي شيء أفعله كنت أتفرغ للاهتمام بها عوضاً عن اللعب بهاتفي أو تصفّح أحد الكتب.

أدركتُ أنه عوضاً عن أن أريها بعض الأشياء، من الأفضل أن أنظر إلى ما تنظر إليه هي لكي تريني ما تحبه. فعندما كانت تنظر إلى بعض الأشياء كنت أجلبها لها أو آخذها إليها ثم ننظر إليها معاً. علّمتني أن أتوقف وأنظر إلى الأشياء بعد أن نسيتُ ذلك. لا أقول إنني كنت أتمتع بتفحّص أوراق النباتات أو الخنفساء، أو مشاهدة "سبونج بوب"، لكن مراقبتها وهي غارقة في بعض الأشياء كانت تملؤني بشيء ما، شيء يمكن أن تسمّيه الدهشة أو الحب.

عندما كبرت جو وبدأت تتكلم لاحظتُ أن علاقتي معها تكون في أفضل حالاتها عندما أستمع إليها. كنت أنسى أحياناً وأسترسل في الكلام، ما يجعلها أقلَّ استجابة، ثم سرعان ما أدرك أنني عدتُ إلى عادتي القديمة السيئة في التواصل.

إن الاستماع لجو خفّفَ من توتري كثيراً، وجعلني أكثر قدرة على الحب، ليس حبها فقط بل حب الآخرين والأشياء أيضاً. صارت شابة الآن وأعتقد أنني أصبحتُ أكثر نضجاً بعد أن وَسَّعتُ مداركي من خلال مراقبتها والاستماع إليها ورؤية الأشياء من منظورها. إن مجرد الحديث اليوم عن تأثيرها فيّ يملؤني بالحب الذي لم يكن بوسعي الشعور به قبل أن أصبح أماً. أشعر الآن أنها قد وسّعت آفاقي ورؤيتي للأشياء بشكل كبير.

تتمحور تجربة جودي حول علاقتها بطفلتها، حول نمطٍ جديد من التفاعل والاستجابة تعلّمته من خلال هذه العلاقة. فمن خلال استماعها لابنتها، عوضاً عن التفكير في ما ستقوله، نجحت في بناء علاقة قائمة على الحب والإعجاب مع ابنتها جو. يمكننا جميعاً القيام بذلك، مع أطفالنا وأولادنا في مختلف أعمارهم ومع أي شخص آخر، في حقيقة الأمر.

ماذا يحدث عندما تدمنون على هواتفكم

إذا كنتم قريبين من أطفالكم من الناحية الجسدية لكنكم لا تنتبهون إلى ما يحتاجونه، كأن تكونوا مشغولين بهواتفكم أو حواسيبكم مثلاً، فإن ذلك مقلقٌ بالنسبة إليهم. فكروا في أصدقائكم الذين يقضون معظم أوقاتهم معكم منشغلين بهواتفهم. شيء مزعج، أليس كذلك؟ ولأن شخصياتكم مكتملة بشكل أو بآخر فإن ذلك لن يُلحقَ بكم أذىً كبيراً، رغم تأثيره السلبي في العلاقة. لكن أطفالكم لا يزالون في طور التشكّل كأشخاص، وكذلك الأمر بالنسبة إلى أنماط علاقاتهم معكم.

نعرف أن المدمنين على الكحول والمخدّرات ليسوا أفضلَ المربّين لأن أولوياتهم هي دائماً المواد التي يدمنون عليها، ولذلك فإن أطفالهم محرومون من الاهتمام الذي يحتاجونه. وأنا أزعم أن المدمنين على الهواتف لا يختلفون عن هؤلاء كثيراً. لذلك لا أنصح الأهلَ بفتح رسائلهم الإلكترونية أو قضاء وقت طويل على هواتفهم أمام أطفالهم. فأنتم بذلك لا تحرمونهم من التواصل فقط بل تخلقون فجوة في داخلهم أيضاً. ولا أبالغ في الأمر إن قلت إنّ هذا النوع من الفجوات هو المسؤول عن تحويل الأشخاص إلى مُدمنينَ في حيواتهم اللاحقة عندما يحاولون ملءَ هذا الفراغ بمواد مدمنة أو أنشطة قهرية لتفادي الشعور بالعزلة والخواء والانفصال عن الواقع.

وفوق ذلك، فإنكم تجازفون بدفع أطفالكم إلى الإدمان على الشاشات أيضاً بمثابة تعويضٍ عن التواصل المفقود. فالأطفال بحاجةٍ إلى التواصل أيضاً ولكن بشكل أقوى، لأنهم يحتاجون إلى التواصل معكم لتنشيط عقولهم. فلا أحد ينمو ويتطور في العزلة، والناس بحاجة إلى الناس.

إن أي شخص يتولّى العناية بطفلك يجب أن يعرف هذه الحقائق عن الشاشات أيضاً، سواء كان مربية أو جليسة أطفال أو صديقاً أو قريباً. فإن كنتم تحدّقون في شاشة طيلة الوقت فإن الطفل يبحث عن شاشة يحدّق فيها أيضاً. فإذا أدركتم فجأة، وأنتم تقرؤون هذا، أنكم تتجاهلون أطفالكم في معظم الوقت، لا تفكروا "لقد دمّرنا حياة أطفالنا" لأنكم لم تفعلوا ذلك. إذ بمقدوركم إصلاح هذه العلاقة بمجرّد الإقلاع عن هذه العادة وتكريس الوقت الكافي للاهتمام بأطفالكم.

نحن نولد ولدينا قدرة متأصلة على الحوار

كانت هناك ملاحظة أخرى من تجربة ردود أفعال الأمهات، وهي صعوبة الحفاظ على الوجه خالياً من التعابير أثناء النظر إلى الأطفال. ويكشف هذا قوة تأثير الإشارات التي يرسلها الأطفال إلى الكبار وكيف أننا مبرمَجون للاستجابة لها. فكل ما علينا فعله هو الاستسلام لردود الفعل الغريزية هذه.

نحن نولد ولدينا هذه القدرة المتأصلة على الحوار والتفاعل وتبادل الأدوار. تبدأ هذه العملية من الولادة ثم تستمرّ من دون توقف. وربما تبدأ قبل ذلك؛ أليس من المحتمل أن تكون عملية الولادة

نفسها نوعاً من تبادل الأدوار أيضاً: التقلّص الذي تليه الراحة؟

في الحوار، يولّد الفعلُ الذي يقوم به أحد الطرفين ردّة فعلٍ تبادلية عند الطرف الآخر. وفي تبادل الأدوار هذا يلتقي الأهل والأطفال بإيقاعاتهم المختلفة. إذ يتناغم كل طرف مع الآخر ويتعلم منه. ويشكل الأطفال والأهل معاً أنماطاً فريدة في علاقاتهم الوثيقة. ويمكن للطفل أن يشكل نمطاً محدّداً مع أحد أبويه ونمطاً مختلفاً مع الآخر، وآخر مختلفاً مع أخيه أو أخته، وهكذا. فكل علاقة تتميز عن الأخرى بنمطٍ مختلف.

لا يخلق الراشدون هذه الأنماط، بل تنتج عن العلاقة التبادلية بين الطفل والشخص الآخر. وهي ليست ثابتة بل تتغير تبعاً لأمزجة وسلوك كلٍّ من الطرفين. ففي بعض الأحيان "يلتقط" كلُّ طرفٍ الطرفَ الآخر أو يفشل في ذلك في أحيان أخرى، ما يستدعي إجراء بعض التعديلات.

يمكنكم اكتشاف ما يريده أطفالكم من خلال الملاحظة والتجربة وإصلاح مكامن الخلل السابقة والمحاولة المتكررة. ربما تتعلموا قراءة نظرة معينة مثل "أنا جاهز لمزيد من الابتسام"، وفي وقت آخر يمكن أن تفهموا أن نظرة مماثلة تعني "أطعموني". من الطبيعي ألا نفهم ما يعنيه الطفل من البكاء أو الإيماءات، فلا غضاضة من ذلك، ولكن يمكننا الاستجابة بطرقنا الخاصة. فالمهم في الأمر ليس المعنى بحد ذاته بل نمط تبادل الأدوار. فقد كنت أشعر بالتقصير بصفتي أماً حديثة العهد عندما قال لي بعض الأهالي الخبيرين إنني سأتمكن من تأويل البكاء بسرعة كبيرة وإن نوعاً معيناً من البكاء يعني أن الطفل يشعر بالعطش ونوعاً آخر يعني أنه يشعر بحرارة شديدة. لم يكن البكاء بالنسبة إلي لغة قاصرة بل صوتاً، تواصلاً من نوع آخر، يستدعي اهتمامي وملاحظتي وعنايتي، ولكن ليس قاموسَ أطفالٍ لا وجود له.

يتعلم الطفلُ التواصلَ والارتباط من خلال تواجده مع عائلته، كما يتعلّم أفراد العائلة عبر تواجدهم مع الطفل، حيث تتأسّس كلُّ علاقة بين الطفل وأفراد العائلة على نظام تواصليّ فريد. فالأمر أشبه بالكوميدي الناجح الذي يجيد قراءة جمهوره ويتكيّف معه في أدائه. فكما أن كلَّ جمهورٍ فريدٌ في خصائصه، فإن كلَّ طفلٍ فريد في شخصيته أيضاً. فبعد بضعة أشهر يعرف كلُّ شريكٍ شريكَه الآخر بشكل أفضل ويتعلم التعايش معه بطرق تُريح الطرفين. وتلعب الملاحظة وتبادل الأدوار دوراً مهماً في هذه العلاقة مع أن ذلك يتم، في معظم الأوقات، بشكلٍ لاواعٍ.

هذه هي قصة سايمون:

من خلال مراقبة ابني نيد، لاحظتُ أنه يتواصل معي بطريقة غامضة. لم أكن أفهم ما يقوله لي في معظم الأحيان، لكن مراقبته ساعدتني في فهم ما يريده. فقد تمكنت من تمييز الإشارات الضرورية عن الإشارات التي لا تستدعي الاهتمام الفوري.

أكمل نيد عامَه الثاني ويمكنه اليوم التعبير ببضع كلمات وجملٍ قصيرة. لكنه لا يعرف دوماً ما يحتاجه، ولذلك لا نزال نراقبه لنعرف ما يريد.

في نهاية الأسبوع الماضي، كنا في أحد المطاعم برفقة عائلة أخرى لديها أطفال أكبر منه وكان فرحاً في التحدث إليهم واللعب معهم. ثم لاحظتُ تلك النظرة الفارغة في عينيه بعد أن أشاح بوجهه عنهم. لقد تعلّمنا أن هذا ما يفعله نيد عندما يسأم من شيء ما ويحتاج إلى شيء من الهدوء والراحة. وفي حال لم نلاحظ ذلك، فإن نيد سيبدأ بالبكاء أو ربما يدخل في نوبة من النزق والغضب.

لكنني لاحظت ذلك هذه المرة، فقمتُ إلى نيد وسألته إن كان يرغب في نزهة قصيرة فأومأ بالإيجاب. حملته من كرسيّه العالي خارج المطعم. جلسنا على العشب في الخارج فاتكأ عليّ لدقيقة أو اثنتين. ثم أخذ يقطف الأزهار ويناولني إياها. بدأنا لعبة مألوفة حيث أقوم أنا بعَدّ الأزهار التي يعطيني إياها: زهرة، اثنتان، ثلاث. ثم يعود ليأخذها مني ويناولني إياها مرة أخرى.

لاحظتُ أن نيد قد هدأ واستعاد اهتمامَه واختفت من عينيه تلك النظرة الفارغة. وعندما انتهى من الأزهار كان ينظر حوله بحثاً عن شيء آخر يشغله فقلت له: ''هل تريد أن نعود إلى الداخل لنكمل طعامَنا؟'' أومأ بالقبول، وقادني من يدي إلى الطاولة.
ما فاجأني هو أنني لم أشعر بالإحراج لتركي مجموعة من الأصدقاء والاهتمام بنيد. فقد علّمني التواصل أكثر على المستوى الجسدي من خلال مراقبتي له وتحسُّسي لحاجاته ورغباته.
عندما يكون تأثير الطفل ضعيفاً في أبويه – أي عندما لا يكون ''متطلّباً''، بل ''مريحاً'' أو ''هادئاً'' – يُعتبَر ذلك، في بعض الفلسفات التربوية، شيئاً جيداً. لكن الحؤولَ من تأثير الطفل فيك يمكن أن يسلبَه شيئاً من إنسانيته. إذ يجب أن نسمح للأطفال بالتأثير فينا. وإن لم نفعل ذلك، فسوف يكون على الطفل التكيّف مع هذه الحالة لكي يشعرَ بالانتماء وبالتالي فإن شعوره بذاته وإنسانيته سيتضاءل (ربما كما حدث لنا في طفولتنا). ربما لا يستطيع الأطفال التعبير عن أنفسهم بالكلام، ولكن يمكن أن ندرّبَ أنفسنا على فهم ما يريدون من خلال مراقبتهم. فإذا طوّرنا مهارات المراقبة هذه، فسوف تساعدنا في فهم أطفالنا والتعامل معهم بشكل أفضل، بغض النظر عن أعمارهم.

الأطفال والأولاد هم أشخاص أيضاً

نحن نعرف، بصفتنا راشدين، أن الاهتمامَ بأي شخص نتعامل معه هو ضربٌ من الاحترام. لكن الناس ينسون في بعض الأحيان أن الأطفالَ أشخاصٌ أيضاً. حاولوا التفكير في أطفالكم بصفتهم شركاءَ في العلاقة القائمة بينكم.
لذلك من الضروري الاعتياد على إخبار طفلك بما ستفعله قبل القيام به. فعلى سبيل المثال، إن كنت تدفع الطفلَ في العربة وتنوي حمله من العربة ووضعه في مقعد السيارة، قل له: ''سوف أحملك وأضعك في مقعد السيارة''، ثم انتظر قليلاً لكي يستوعبَ ما سيحدث. ثم اشرح له ما يحدث أثناء حدوثه: ''الآن أفك حزام العربية. سوف أحملك وأضعك في مقعد السيارة''. ربما تشعر بغرابة الموقف لأن الطفل لا يفهم ما تقوله له، لكننا نتعلّم اللغة من خلال الاستماع إليها. إن الشيء الأكثر أهمية من الكلمات هو هذا التواصل بينك وبين الطفل، أي تبادل الأدوار.
مع مرور الوقت، عندما يعتاد الطفل هذا التواصل ويترسّخ هذا الحوار القائم بينكما ويأخذ الطفل فرصته في الاستجابة والتعبير عن نفسه، فسوف يمدّ ذراعيه لكي يساعدك في حمله. افعلوا الشيء نفسه عندما تغيرون حفاضات الطفل أو ثيابه. عليكم أن تُشرِكوا الطفل في الأنشطة القائمة، وبشكل خاص تلك الأنشطة المتعلقة بهم.
يتطوّر الأشخاص من خلال العلاقات التي تقوم فيما بينهم. فكلما كنا منفتحين على الآخر كلما زادت حساسيّتُنا للنظرات والإيماءات، والتوتر أو الارتياح، وكلما زادت قدرتُنا على تجنيب أطفالنا وأنفسنا أيضاً التعاسة واليأس. يمكننا أن نتعلّم الاسترخاء ومراقبة أطفالنا وأولادنا، ونحترمَ أنشطتهم الفردية وتواصلهم ونتعلم منهم. فمن شأن ذلك أن يُحيلَ التربية – التي يمكن، كما تعرفون، أن تبدو طويلة ومملّة في الأشهر والسنوات الأولى – إلى عملية أكثر إمتاعاً نتيجة المعنى الذي تكتسبه.
لا يمكن للاهتمام الإيجابي الذي تُبديه بطفلك أن يذهبَ هباءً. أعتقد أننا نخطئ أحياناً باعتقادنا أن الأهمية تكمن في الإيماءات الكبرى مثل زيارة حديقة الألعاب، أو هدايا عيد الميلاد، أو حفلة عيد الميلاد. يمكن لهذه الأشياء أن تجلب المتعة لكن التفاعلات اليومية هي التي تحمل القيمة الكبرى. فمن خلال التجارب والأخطاء المتبادلة، تتحول تفاصيلُ التفاعل اليومي إلى متعة حقيقية للطرفين.

تمرين: كيف تطوّر قدراتك الحوارية

لكي تمتلك قدرات أكبر على الحوار، فكر في الطريقة التي تستمع وتراقب بها عندما تستمع بشكل جيد إلى طفلك، أو إلى طفل آخر، أو إلى شخص راشد. سوف تدرك أنك تلاحظ حركات المتحدث ونبرته وإيماءاته وتعابيره، كما أنك تركز على ما يُقال وربما تشعر بالأحاسيس التي يثيرها المتحدّث فيك.

فما الذي يحول بينك وبين الاستماع والمراقبة؟ إنه، في الغالب، التحضير المبكر للردّ في رأسك، أو الشرود. بالطبع ستحدث هذه الأشياء دائماً إلى درجة أو أخرى، ولكن ما يمكنك فعله هو أن تلاحظ عندما تتوقف عن التركيز على المتحدث أو الولد أو الطفل وأن تحاول الانتباه إليهم. فمن شأن هذا التمرين المتكرر أن يطوّر مهاراتك في الاستماع والانخراط في الحوار.

كيف ندرّب أولادَنا على الإزعاج، وكيف نكسر هذه الحلقة

أثناء قيامي ببعض الأبحاث لبرنامج تلفزيوني حول السوريالية، عرفتُ أن سلفادور دالي قد ضرب رأسَه على عمود رخامي عندما كان في المدرسة وتعرّض لأذىً كبير. وعندما سُئلَ عن سبب قيامه بذلك، قال لأن أحداً لم يكن يعيره الاهتمام.

إن لم يحصل الأطفال والأولاد على ما يحتاجونه في بداية حياتهم، وإن لم يشعر الآخرون بوجودهم، وإن لم يكونوا متأكدين أن الآخرين سيستجيبون لهم، فيمكن أن يبقوا حبيسي هذه المرحلة من لفت انتباه الآخرين إليهم. وعندها سوف تشعر أنت، والآخرون، أنهم مزعجون.

يمكنني التعبير عن هذا بطريقة أخرى: لا يمكنك أن "تُفسِدَ" طفلاً من خلال المبالغة بالاستجابة لمطالبه ورغباته. فالجهد الذي نستثمره في البدايات يعوّد الطفل على تفاعل الآخرين معه. إذ يقوم بتمثّل ذلك والاعتماد عليه من دون البحث عنه أو استجدائه. وإن لم يحصل الأطفال على الاهتمام الكافي، فإنهم لا يشعرون بوجودهم إلا عندما يؤثرون بشكل مباشر، سلوكياً أو عاطفياً، في الأشخاص المحيطين بهم.

يشعر الطفلُ الذي يحصل على الاهتمام الكافي بالأمان، لذلك فإنه لا يحتاج إلى التفكير الدائم بالعلاقات أو بالحاجة الملحة إلى لفت انتباه الآخرين، من خلال القفز في دوائرَ أو الارتطام بالأعمدة، واسترعاء اهتمامهم. فإن لم تستجب لمعظم محاولات الطفل لجذب اهتمامك به، فسوف يرفعون أصواتهم أكثر ويصبحون أكثر إزعاجاً مع تقدمهم في العمر. فالاهتمام السلبي من قبل الأهل أفضلُ بكثير من التجاهل الكليّ، إذ يعرف الأطفال – على الأقل – أنهم موجودون في أذهانهم. وبما أنهم يجدون أنفسَهم مدفوعين إلى المقاطعة والإزعاج، فإنهم يُقابَلون بمزيد من الرفض والتجاهل.

حالما يتألم الطفل، يصبح التعامل معه والاهتمام به أكثر صعوبة مع الأسف لأنه يحتاج إلى اهتمام أكبر لإصلاح الخلل الأصلي.

ماذا لو أن علاقتك بطفلك تحولت إلى معركة من نوع ما حيث يبدو الاهتمام سلبياً بشكل كامل وتشعر أنه أصبح مصدراً للإزعاج؟ أولاً، عليك أن تجد مكاناً آخر، بعيداً عن منزلك وطفلك، بهدف

التنفيس عن الغضب الكامن فيك. ويمكن أن يتجلى هذا في التحدث إلى شخص يستمع إليك من دون أن يوجه لك الانتقاد، أو ربما في التنفيس عن الغضب عبر الصراخ في مكان منعزل.

يمكنك تغيير العلاقة القائمة باللجوء إلى ما يسمّيه العالم النفسي أوليفر جيمز "القصف بالحب". يقول جيمز، لكي تعيدَ ضبط ميزان طفلك العاطفي – وأضيف إلى هذا ميزانك العاطفي أيضاً – عليك قضاء بعض الوقت معه؛ ليس "الوقت النوعي" حيث تمضيان الوقت معاً بل ذلك الوقت الذي يتّسم بقصف الحب. وهو وقت يتميز ببداية محددة ونهاية محددة حيث يحدد الطفل قوانينَ اللعبة، حيث يقرّر ما ستفعله وأين ستفعل ذلك.

القصف بالحب هو وقت بين شخصين، لذلك عليك أن تستغلّ الفرصة عندما يكون بقية أفراد العائلة في زيارة للأقارب، أو أن تقوم بذلك في أحد الفنادق بعيداً عن الآخرين. وخلال المدة كلها – سواء كانت 24 ساعة أو عطلة نهاية الأسبوع – يجب أن يعود لطفلك القرار فيما تفعلانه أو تأكلانه، طالما أن ذلك آمنٌ. وخلال ذلك الوقت، عليك أن تعبّر عن تقديرك وحبك لطفلك.

يمكن أن يبدو الأمر، عبر السماح لطفلك باتخاذ القرارات وإغداق الحب والمديح عليه، وكأنك متصالحٌ مع سلوكه السيئ، لكن الأمر ليس كذلك. تخيّل أنك مَنسيٌّ ولا أحد يستمع إليك وأنك تتلقى معاملة سيئة (ولا يغيّر في الأمر شيئاً إن كنتَ على خطأ؛ فما تشعر به هو التجربة التي تمرّ بها) من قبل الأشخاص الذين يشكل حبّهم ورأيهم الصائب واهتمامُهم مصدرَ ارتباطك بالعالم، وأن الطريقة الوحيدة التي تضمن لك اهتمامَهم تتمثل في إزعاجهم. فلو منحوك الاهتمامَ والحبَّ الضروريين، فلن يكون عليك السَّعي لنيل اهتمامهم. إن تمرين القصف بالحب يمنح الطفلَ جرعة مركزة من ذلك الاهتمام، كما يعطّل أنماطَ السلوك القسري المتبادل ويعيد تشكيل علاقتكما على إيقاعٍ ونمطٍ جديدين قائمين على الأخذ والعطاء.

بتجربتي طبيبةً نفسية، التقيتُ بأشخاص راشدين عالِقينَ في مرحلة لفت انتباه الآخرين طيلة الوقت؛ وفيما عدا ذلك فإنهم يشعرون بالعار أو ربما يشعرون أنهم غير موجودين. فإن لم تستجيبوا لمعظم حاجات أطفالكم، فأنتم تدرّبونهم على الاستغلال أيضاً. أما النتيجة الأخرى، فتتمثل في النفور من العلاقات والانغلاق على الذات. لذلك لا مناص من الاهتمام بحاجات أطفالكم، وليست هناك أي بدائل مختصرة عن ذلك.

لا يعني ذلك أنكم تُطرون على أفعالهم طوال الوقت أو تثنون عليهم بصفتهم الأفضل، وهي ليست فكرة جيدة بالضرورة. فالأمر لا يتعلق بانتقادهم وتوجيههم. فما يحتاجون إليه هو تبادل الأدوار العادي، ذلك الحوار القائم على الأخذ والعطاء، سواء كان حواراً لغوياً أو غير ذلك. فكلما استثمرتم في هذا النوع من الاهتمام والتواصل، كلما وفّرتم عليهم وعلى أنفسكم جهودَ إصلاح الخلل الحاصل في المراحل اللاحقة.

فكروا في الأمر بهذه الطريقة: هناك أبٌ/ أمٌّ وطفلٌ في قطار. من الطبيعي أن يُصابَ طفلٌ جالس في مقعده بالسأم في رحلة طويلة. يمكن للأب/ الأم أن يلعبا مع الطفل، أو يرسما معه، أو يقرآ له، أو يلعبا لعبة معه، أو أن يقضيا الوقت في إسكاته والطلب إليه البقاء جالساً في مقعده. من الأفضل لكليكما أن تلعبا مع الطفل أو تقرآ له – أي أن تقضيا ذلك الوقت في الأخذ والعطاء – على الانغماس في اللوم والتحذير أو التعايش مع الضجة التي تسبب الإزعاج لكم وللمسافرين الآخرين. وفي أغلب الأوقات، عندما تهتمّ بالطفل في بداية رحلة طويلة، يستغرق الطفل في النشاط الذي بدأتماه معاً وربما تتفرغون لقراءة كتابٍ ما أو للراحة عندما لا يكونون بحاجة إليكم.

لماذا يصبح الطفلُ متعلّقاً

يجب ألا تقلقوا عندما يدخل الطفل في مرحلة كل ما يريده فيها هو أنتم، أو شريككم. فهذه علامة جيدة في حقيقة الأمر. فهي تعني أن الطفل قد شكل رابطة قوية وأن بمقدور الأطفال تشكيل روابط قوية، ما يعزز قدرتهم على السعادة.

من الطبيعي أن يفضّلَ الأطفالُ أهلهم وأفراداً من عائلاتهم المباشرة على المربّين الآخرين. فكلما شعروا بالأمان في هذه الروابط معكم، كلما صار سهلاً عليهم الانفصال لتشكيل روابط مع الآخرين؛ ولكن فقط عندما يكونون جاهزين لذلك. لا تستعجلوا حدوث هذا. إذ يمكن لتعلّق الطفل بك وشوقه إليك وحبّه لك أن يكون منهكاً في بعض الأحيان، ولكن عليك أن تتمتع بهذه الحالة فهي علامة بأن الطفل متعلّق بك. فكلما ترسّخ يقينُ الطفل بقوة هذه الرابطة كلما قلّت حاجتُه إلى تأكيدها.

أذكر أن إحدى الأمهات قد قالت لي: ''طفلي يعبدني ويحتاج إليّ كثيراً. لم ألتقِ رجلاً يحبني بهذه الطريقة!'' وقد تعلّم هذا الطفل، كما سيتعلّم الأطفال الآخرون، أن يشعر بالأمان في علاقته مع أمه بحيث لا يتردد في لقاء أقرانه للّعب وقضاء الليل في منازلهم إن لزم الأمر. ومن باب المفارقة، فإن تنمية الروح المستقلّة عند الطفل تكمن في السماح له بالانفصال عنك عندما يرغب في ذلك، وليس في الابتعاد عنه بشكل قسريّ.

لا يعني هذا أن الطفلَ الحسّاس الذي يرغب في الإبقاء على علاقة وثيقة معك يعاني من مشكلة ما بالضرورة. كما ليس هناك أي ضير من رغبة الطفل في العزلة أحياناً. فنحن أشخاص مختلفون ولكلٍ منا حاجاته المختلفة. كما أننا نمرّ في مراحلَ مختلفة أثناء نموّنا، كلٌّ حسب طبيعته وتوقيته الخاص. والطريقة المُثلى للتعامل مع الطفل في كل مرحلة من هذه المراحل تكمن في تلبية حاجاته الخاصة التي تُمليها تلك المرحلة بهدف تجاوزها والانتقال إلى المرحلة التالية. لذلك لا تحاولوا حرق هذه المراحل أو تجاهلها كيلا يبقى الطفل رهينة لها. فكلما زادت الطاقة الإيجابية التي تستثمرونها في أطفالكم منذ البداية، كلما وفرتم على أنفسكم مزيداً من الطاقة في المراحل اللاحقة.

المعاني الكامنة في العناية بالأطفال

يعاني بعض الأهل في السنوات الأولى لأنها تبعث فيهم السأم والرتابة. صحيح أن الأمر ينطوي على قدرٍ كبير من الجهد اليدوي وأن التحريض الفكري والاجتماعي الذي يتلقاه الأهل من تربية الأطفال مختلف تماماً عن الإثارة التي تتميز بها أجواء العمل أو العلاقات الاجتماعية قبل مجيء الطفل. وتتمثل إحدى الطرق للتخلص من هذا الشعور في الاهتمام بالطفل وعالمه، وملاحظة ما يجذب اهتمامه، ومحاولة استنتاج ما يرغب في فعله، عوضاً عن التفكير بالسأم الناتج عن هذه العلاقة، أي عوضاً عن التعامل مع طفلك بصفته ''متلقياً سلبياً'' لما تقدمه له من عناية. فإن لم تستطع الخروج من مصيدة التفكير في الطفل بصفته كائناً عليك إطعامه وتنظيفه وتسليته، فإنك تُحَجّم المعاني الكامنة في العناية بطفلك. كان أحد المعاني التي استخلصتُها من تربيتي لابنتي وعنايتي بها واحترامها نوعاً من الاستثمار في ابنتي والعلاقة التي تجمع بيننا. كما أشعر اليوم أن تلك الأشهر والسنوات الأولى قد مرّت بسرعة. فمن المفيد استنباط معانٍ من هذا النوع من العناية بالأطفال عوضاً عن الشعور بالفوضى التي تعمّ المنزل والعبثية التي تَسِمُ كلَّ ما تقومون به من

جهد. فالنتائج ستظهر لاحقاً وليس في نهاية كل يوم، كما هو الأمر في الكثير من أنماط العمل. فعندما نعوّد أنفسَنا على الاستماع والسماح للطفل بالتأثير فينا، تصبح تربية الأطفال عملاً مثمراً. فعندما تستثمرون في توثيق العلاقة بينكم وبين أطفالكم والاهتمام بما يفعلونه، أو الأنشطة التي تقومون بها معاً، فأنتم تستثمرون في شخصياتهم المستقبلية وطباعهم العامة.

طباع الطفل العامة

يتمتع معظمنا بطباع اعتيادية مستقرة تميّز حياتَنا اليومية، وهي ما نسميه طباعنا "العادية". ربما تتفاجؤون لمعرفة أن الوقت الذي تقضونه في التواصل الطبيعي مع أطفالكم يمثل استثماراً حقيقياً في تطوّر طباعهم العادية. فرغم أننا نولد بطبع معيّن، فإن معظم ما نشعر به عادة ينتج عن علاقاتنا بالآخرين، وخاصة أبوَينا. فكلما كان أطفالكم بالراحة، ربما نتيجة الاهتمام الكافي، كلما كانت طباعهُم ليّنة وبعيدة عن القلق والعصبيّة. فعلى غرار الكثير من الراشدين، ربما كان عليك بذلَ جهدٍ كبير للاسترخاء في حياتك اللاحقة لأن طفولتك كانت تتميّز بالقلق أو العزلة أو الإهمال ما أثّر في طباعك العادية. أريد هنا التأكيد على ضرورة اختبار طفلك أنواع المشاعر كافة، وهذا ما يحصل في واقع الأمر، لكنه بحاجة إلى الاهتمام والرعاية في جميع هذه الحالات، من الدموع والابتسامات إلى المخاوف والغضب.

عندما يأتي الناس إلى العلاج للمرة الأولى، غالباً ما يجدون فيه تجربة مؤثرة لأن الاستماع للشخص يساهم في امتصاص قلقه وتهدئته. فربما لا يحتاج الكثيرون منا إلى العلاج لو أننا وجدنا آذاناً صاغية. لذلك فإن مراقبتكم لأطفالكم والاستماع إليهم والاهتمام بهم بطريقة يشعرون معها بالأمان والحب والقيمة تشكل استثماراً حقيقياً في طبعهم العام.

النّوم

للنوم أهمية كبيرة ليس بالنسبة إلى الأطفال والأولاد، لأنهم ينامون عندما يشعرون بالحاجة إلى النوم، ولكن بالنسبة إلى الأهل. فهو موضوع عاطفي. إذ إن الأهل يغضبون ويميلون إلى العدوانية فيما يخص إستراتيجيات نومهم، وخاصة عندما يعتقدون أنهم توصّلوا إلى طريقة تناسبهم ثم يأتي شخصٌ مثلي ليقول لهم: "ليس من اللطف أو الحكمة أن تتركوا أطفالكم يبكون طوال الليل. فهذا ضربٌ من الإهمال أشبه بالتعامل معهم بصفتهم "أشياءَ" وليسوا أشخاصاً". لا أقول هذا لأنني أرغب في تقريعكم، قطعاً، لكنني لا أنصح بترك الأطفال ليلاً عندما يشعرون بالحاجة إليكم. فالشعور الذي يولّده البكاء حتى النوم أو العزلة مزعج للأطفال كما هو مزعج للراشدين. كما أنني أعارض فكرة الاستغلال أو "التدريب"، كطريقة للتعامل مع أي شخص كان، وخاصة الأطفال والأولاد الذين يشكلون شخصياتهم وأساليب تعلّقهم من خلال الأشخاص الذين يقومون على تربيتهم. وينطوي تدريب النوم على ترك الطفل أو الرضيع يبكي إلى أن ينام، أو إلى مدة محددة قبل الاهتمام به وإطالة هذه المدة كل ليلة بشكل تدريجي. هناك دراسات تشير إلى أن هذا النوع من التدريب يقلّص عددَ الدقائق التي يحتاجها الطفل لكي ينام. حتى أن هناك دراسات تزعم أن تدريب الطفل

على الإقلاع عن البكاء والمطالبة بك لا يسبب أيَّ أذىً. ولكن هناك أبحاث لاحقة تناقض هذه الدراسات وتبيّن الإشكاليات الكامنة فيها وتؤكد أن تدريب النوم يؤثر في نموّ دماغ الطفل.

من أهم نتائج الأبحاث المتعلقة بتدريب النوم هي أن تدريب النوم لا يلغي حاجة الطفل أو الولد إليك. فكل ما يفعله هو أنه يوقفه عن البكاء والمطالبة بك بما أنه يعوّده على الإقلاع عن المحاولة.

من السهل أن نفهمَ هوس الأهل بالنوم لأن النوم المتقطع يسبب الإرهاق. لكنني أعتقد أن رغبتنا في دفع أطفالنا للنوم، ومن تلقاء أنفسهم أيضاً، باكراً وبأسرع وقت ممكن يمكن أن تؤثرَ في علاقتنا بهم وتهدّدَ قدرتَهم على تحقيق السعادة في حياتهم اللاحقة. ويرجع ذلك إلى أن الأطفال والأولاد لا يتعلمون تهدئة أنفسهم وتنظيم مشاعرهم عبر تركهم وحدهم بل من خلال الاهتمام والعناية بهم مرة بعد مرة. وعندما يكبرون يتعلّمون كيف يقومون بذلك من تلقاء أنفسهم. وبكلمات أخرى، نتعلّم آلية التهدئة الذاتية هذه من الآخرين. وعلينا أن نتذكر أن هذه العملية تستغرق 24 ساعة، ما يجعلها عملاً مرهقاً بالنسبة إلى الأهل في بداية الأمر.

إذا كان أطفالكم يربطون بين النوم والراحة والأمان والرفقة فإنهم سيشعرون بالرغبة في الذهاب إلى النوم. إذ إننا نواجه المشكلات المتعلقة بالنوم عندما نحاول التخلّص من أطفالنا بإرسالهم إلى النوم. وعندها يصبح موعد النوم مرتبطاً بالعزلة والرفض.

يبدو أن هناك ميلاً متسارعاً في الثقافة الغربية لترك الأطفال بمفردهم ليلاً. وربما يعود ذلك إلى تمسّكنا بحياتنا السريعة وما يتوقعه المجتمع منا وتفضيل ذلك على ضرورة اتباع غرائزنا في الاهتمام بالبكاء القهري. ويمكن لتوقعات المجتمع من الأهل والأطفال أن تتعارض مع البيولوجيا. علينا أن نتذكر أن الأطفال ينفصلون عن أهلهم بشكل طبيعي. فعندما يعرفون أنكم موجودون ومستعدون لمساعدتهم، فإنهم يشعرون بالرغبة في الانفصال وهم يدركون أنكم جاهزون للتواصل معهم عند الحاجة. لذلك علينا ألا نشجعهم على الانفصال من خلال الابتعاد عنهم، فعندما نقوم بذلك فإننا نتدخّل بعملية الانفصال ونُطيل أمَدَها، كما نتدخل بعملية تشكيل أولادنا لنمط التعلّق الآمن. من المعروف أن جميع الثديات تنام مع صغارها، وكذلك معظم البشر. ففي أوروبا الجنوبية وآسيا وأفريقيا وأميركا الوسطى والجنوبية، ينام الأطفال مع الأهل إلى أن يبلغوا سنَّ الفطام وحتى بعد ذلك في بعض البلدان، مثل اليابان. لذلك نحن نشكل الأقلية الغربية التي تعتقد أن من الملائم للطفل أن ينام بعيداً عن أهله.

يشكل الليل نصفَ حياة الطفل. فإذا اعتاد الأطفال الشعور بالوحدة والإهمال أثناء الليل، فمن المحتمل أن يشكل هذا الشعور طبعَهم العام. فعندما يبكي الطفل ويلقى الرعاية من قبل الأم أو الأب أو أي شخص مألوف، فإن هذه الحالة تشكل كرباً محمولاً، أما إذا تُرك الطفل يبكي وحده فإن ذلك يشكل نوعاً من التوتّر السام. ويفرز هذا التوتر السام كمية زائدة من هرمون الكورتيزول ما يؤثر في دماغ الطفل. فإن كنت مرهقاً إلى درجة لم تتمكن معها من الاستيقاظ على بكاء طفلك القهري في عدد من المناسبات، فمن المرجح ألا يؤثر ذلك فيه على المدى الطويل. ولكن من شأن التجاهل الاعتيادي لبكاء الطفل الوحيد أن يولّدَ خللاً سيكون عليك إصلاحه فيما بعد. ويتم ذلك من خلال تقبّل مشاعر الطفل والاهتمام به وتحسّس حالاته العاطفية، عوضاً عن تعويده وتوبيخه. فهذا ما يجب علينا القيام به بغض النظر عن عمر الطفل.

يشكل النومُ أحد هذه الأشياء، من بين الأشياء الأخرى المتعلقة بالتربية، التي كلما استثمرتُم فيها في وقت مبكر كلما وفّرتم على أنفسكم الوقت والجهد في الفترات اللاحقة. وأعتقد أن الطريقة المثلى

لهذا الاستثمار تتمثل في التعاطف من خلال الاستلقاء بالقرب من الطفل وملازمته حتى ينام. وبهذه الطريقة يتعلم الطفل الربط بين النوم والشعور بالحب والرفقة والأمان.

من المحتمل أن تغيّروا أنماطَ نومكم أثناء استثماركم لهذا الوقت بملازمة أطفالكم ليلاً، لكن هذا شيء عادي. فمن المفيد أن يستيقظ الطفل ويشمَّ رائحة الأم أو الأب، ولذلك يُنصَحُ الأهل بالنوم مع الأطفال. ومن ناحية أخرى، يوفر هذا عليك النهوض من السرير للاهتمام بالطفل وتهدئته.

لا أحد منا ينام الليلَ كله. إذ تدوم دائرة النوم النموذجية بالنسبة إلى الشخص الراشد ما يقارب 90 دقيقة، أما بالنسبة إلى الطفل فتقتصر على ساعة واحدة. ربما نعتقد أننا ننام بشكل مستمر لكننا نستيقظ باستمرار في حقيقة الأمر، أو نشارف على الاستيقاظ، لكي نعودَ إلى النوم ثانية. فإن كان بمقدور الطفل أن يستشعر وجودَك بالقرب منه ويلمسك، فمن المرجح ألا يستيقظ بشكل كامل.

لا أريدكم أن تلقوا باللائمة على أنفسكم إن كنتم قد لجأتم إلى تدريب النوم. فربما لم تكونوا تعرفون أن الطفل الصامت يمكن أن يعاني من التوتر والكرب وأن هرمونات التوتر تبقى عالية حتى عند توقف الطفل عن البكاء. من المحتمل أن الكثير من الأطفال لا يتأثرون في تدريب النوم – إذ إن للأطفال حاجاتهم وحساسياتهم المتباينة – لكنني لا أنصح بمثل هذه المجازفة. وفي الوقت نفسه، أتمنى ألا يثير هذا الكتاب غضبَكم، إذ إنني لا أرمي إلى تقريعكم لمحاولتكم تعويد أطفالكم على النوم بمفردهم من خلال تجاهلهم أو التباطؤ في الاستجابة لبكائهم. فهناك الكثير من الضغوط الاجتماعية التي تستدعي عزلة الأطفال وصمتهم ليلاً، ومن الطبيعي أن نستسلم لهذه الضغوط. وسوف أتطرق إلى البدائل لاحقاً. إن تدريب النوم نوعٌ من التعويد القسري ولا يمت بصلة إلى التواصل؛ إذ ينطوي على التعامل مع الطفل بصفته "شيئاً" وليس شخصاً، وهو عبارة عن محاولة لاستغلال الطفل وإجباره على الصمت ليلاً عوضاً عن السماح له بالانفصال عنك عندما يكون جاهزاً لذلك.

لا يحتفظ الكثيرون منا بذاكرة ما قبل لغوية، ولذلك لا يمكننا أن نتذكر مشاعرنا عندما كنا نتعرّض لهذا النوع من العزلة والحاجة أثناء موعد النوم، وهذا هو السبب الذي يمنعنا من استشعار المخاطر الكامنة في هذا السلوك. أعتقد أنه بالإضافة إلى تطوير عادة الشعور باليأس، فإن ما يكرّسه تدريب النوم هو الإقلاع عن هذا الشعور ما يعطّل القدرة على التعاطف مع الآخرين في مِحَنهم. ومن المحتمل أيضاً أن يساهم تدريب النوم، بالإضافة إلى تعويد الطفل على عدم البكاء ليلاً، في تنمية مشاعر العار عند اللجوء إلى شخص آخر طلباً للعَون.

في البداية يبكي الطفل كل يوم، وربما يبدو لكم أنه يبكي في كل ساعة من ساعات النهار والليل. كما أن الرضيع يبكي كل يوم، ثم يتضاءل هذا البكاء بشكل تدريجي. فمن خلال الرعاية والاهتمام، يتعلم الأطفال التكيّفَ مع مشاعرهم. وفي حال تجاهل بكائهم، فسوف يحجمون عن التعبير عن مشاعرهم، ما يعيق عملية التكيّف هذه. ومن هنا فإن التعامل مع مشاعر الطفل والعمل على تهدئته يشكلان أساسَ الصحة العقلية الجيدة.

أعرف أنه من السهل قول ذلك. ها أنا ذا، أرشقكم بالحقائق والآراء بلا رحمة ومن دون مراعاة للإرهاق الذي تعانون منه. آسفة. ولكن هناك بدائلُ جيدة لتدريب النوم. هناك النوم مع الطفل ليلاً، حيث لا يشعر الطفل بالعزلة أو الهَجر. لكن البعض لا يملكون القدرة أو الرغبة على النوم بالقرب من الطفل. وهنا يأتي البديل الآخر، وهو ما يسميه عالم الأعصاب، البروفيسور دارسيا نارفايز، "وَكز النوم".

ما هو وَكز النوم؟

لا يتعلق وكز النوم باستبعاد الطفل من خلال تجاهل محاولات التواصل معكم، بل بوَكز الطفل لتحفيزه على النوم تبعاً لاستعداده لذلك وليس بشكل قسري. ومن الضروري أن يشعر الطفل بالأمان خلال هذه العملية. أولاً، كما يقول البروفسور نافايز، لا تجرّبوا وَكز النوم قبل أن يبلغ الطفل شهرَه السادس. ففي سنة الطفل الأولى تكون أجزاء التمثّل الاجتماعي والعاطفي من دماغ الطفل – بكلمات أخرى، الأسس اللازمة للصحة العقلية – مرتبطة بالتواصل الودّي معكم. لذلك لا تلجؤوا إلى هذه العملية قبل أن يكون الطفلُ جاهزاً لها. إضافة إلى أن هذه الجهوزية تختلف من طفل إلى آخر.

كما ذكرتُ سابقاً، لا يتمتع الأطفال بالمقدرة الطبيعية على الإيمان بوجود موضوع لا يستطيعون رؤيته، ويطلق الأطباء النفسيون على هذه الظاهرة اسم "ديمومة الموضوع". فعندما نترك الطفل وحيداً فإنه يشعر بالهَجر. وبما أن إدراكنا لوجود الآخرين المستمر، حتى عندما لا نراهم أو نسمعهم، متأصّلٌ وراسخ فمن السهولة علينا أن ننسى أننا إدراكنا هذا جاء نتيجة التجربة والتعلّم.

حالما يدرك الطفلُ "ديمومة الموضوع" هذا – ومرة أخرى، لن أحدّد متى يحدث ذلك، حيث إننا ننمو بسرعات مختلفة ومن الممكن تحقيق هذا الإدراك معرفيّاً من دون الشعور به على المستوى الجسدي حتى وقت لاحق – يصبح من الأسهل الشروع في الوَكز تحريضاً على الانفصال ليلاً.

تتمثل الخطوة الأولى في ملاحظة أين ومتى يشعر بالأمان والطمأنينة عند خلوده للنوم. ويمكن أن يكون ذلك أثناء الاستسلام للنوم خلال الرضاعة ثم مساعدته على العودة إلى النوم في حال الاستيقاظ. هذا هو "خط الراحة"، كما يسميه نارفايز، الذي عليكم أن تنطلقوا منه.

وبعد ذلك، ما هي الخطوة الأصغر التي يمكنكم أن تقوموا بها للابتعاد عن هذا الخط؟ يمكن أن تتمثّل هذه الخطوة في التوقف عن إرضاع الأطفال في مرحلة النعاس التي تسبق النوم واحتضانهم لكي يشعروا بأجسادكم ودقات قلوبكم. فإن تقبّلَ الطفلُ هذه الخطوة، قوموا بتكرارها بحيث تصبح خطَّ الراحة الجديد قبل الانتقال إلى الخطوة التالية أو الوَكز: وتتمثل هذه الخطوة بوضع الطفل في السرير عندما يتملّكه النعاس والمسح على جبينه أو أي حركة أخرى كفيلة بتهدئة الطفل. أما الخطوة التالية فهي نقلُ الطفل إلى سريره المجاور. وبعد ذلك يتم نقل سرير الطفل بالتدريج حتى ينتهي في غرفة أخرى. وخلال هذه المراحل، عندما يشعر الطفل بالتوتر والقلق عليكم العودة إلى خط الراحة.

سأقدم لكم تجربتي في هذا المجال:

قمتُ بالوكز الأول لإيقاف الرضاعة عندما كانت طفلتي لا تزال نعِسة ومن ثم احتضانها. وعندما أصبح ذلك خط الراحة لديها، انتقلتُ إلى الوكز التالي عبر إعطائها لأبيها لاحتضانها حتى النوم. وبذلك كان أحدُنا ينام مع الطفلة بينما ينام الآخر في غرفة أخرى.

وعندما قاربَت الثانية من عمرها طالبَت بغرفة خاصة بها لكنها ذُهِلت عندما جاء الليل واقترحنا عليها أن تنام بمفردها. قالت لنا: "لا، لا أريد الغرفة للنوم بل للّعب فقط". قلنا لها إننا سنبقى معها حتى تنام وإن استيقظت يمكنها أن تأتي إلى سريرنا شريطة أن تخلد للنوم ولا تصدر أي ضجة. قبِلت بهذا الترتيب، وفي بعض الأحيان كنا نراها نائمة في سريرنا عندما نستيقظ.

عندما بلغت الثالثة كانت تنام في غرفتها فقط، وفي الرابعة أخذت تذهب إلى النوم من تلقاء نفسها من دون الحاجة إلى الوكز. لكن ذلك حصل بشروطها هي: كانت تختار الذهاب إلى النوم بمفردها، أو تطلب من أحدنا ملازمتها أثناء استعدادها للنوم. لم تقاوم فكرة الذهاب للنوم لأنه طالما كان مكاناً للراحة والطمأنينة، وليس العزلة.

الشيء المهم في الأمر هو أن تقوموا بكل عملية من عمليات الوكز هذه ضمن خط الراحة عند الطفل. فكلنا نتطور بسرعات متباينة ولدينا حاجات مختلفة إلى الحميميّة والفضاء الخاص بنا، ولذلك

فإن الوقت المناسب متعلّق بالطفل في الدرجة الأولى. فما يناسب الطفلَ الأول ربما لا يناسب الطفلَ الثاني. عليكم أن تجعلوا الطفل يربط السريرَ بالراحة والطمأنينة والحميمية والنوم عوضاً عن الانفصال والوحدة واليأس. فإن كان السرير مرتبطاً بهذه الأشياء الإيجابية فلن يقاومَ الطفلُ الذهابَ إلى النوم. إذ من شأن ذلك أن يساعده على النوم الكافي خلال مرحلة الطفولة ما ينعكس إيجابياً، كما تعرفون، على نموّه وتطوّره.

إن عملية وَكز النوم (عوضاً عن تدريب النوم)، المبنيّة على التشجيع بدلاً من العقاب، تستغرق وقتاً أطول لكنني أعتقد أنها جديرة بهذا الجهد. إذ إن النتيجة ستكون أكثر تأثيراً، كما أنها تسهّل من عملية الانفصال والخلود للنوم بالنسبة إلى الأطفال، إضافة إلى أنها تساهم في تعزيز علاقتكم مع أطفالكم. فالتشجيع على الشيء فعلٌ إيجابي في العلاقة، أما الخداع والتجاهل والاستغلال فلا يساهم في تعزيز الروابط طويلة الأمد. أنا أدرك صعوبة تبنّي مثل هذه الإستراتيجيات الطويلة الأمد في خضمّ هذا الإرهاق كله لكنني أؤكد، مرة ثانية، على أهميّتها وضرورتها.

سوف يحقق أولادُنا الكثيرَ من الأشياء التي نتوقعها منهم بأقلّ قدرٍ من التوجيه أو من خلال تقليدهم لنا. ولذلك فإن وكزهم إلى حافة منطقة الراحة، مع الحرص على عدم تجاوزها، يمثل إستراتيجية للتقدّم والتطور عندما يحتاجون إلى المساعدة. تذكروا أنه إذا فعلنا شيئاً يمكن لأطفالنا أن يفعلوه من تلقاء أنفسهم فإننا نعمل بذلك على إضعافهم.

المساعدة عوضاً عن الإنقاذ

عندما يتحكم الطفل بعملية الانفصال، عوضاً عن الانفصال القسري الذي يفرضه الأهل قبل أن يكون الطفلُ جاهزاً لذلك، فإنه يشعر بقدرٍ أكبر من الأمان ويصبح أقلَّ ميلاً إلى التعلّق. وينطبق هذا على الانفصال الليلي، مثل ترك الطفل وحيداً في غرفته أو الذهاب إلى حفلة من دون مرافقة أو أي وضع آخر يستدعي بقاء الطفل بعيداً عنك. يمكنكم اللجوء إلى "الوَكز" لحثّ الطفل على تقبّل مثل هذه الأوضاع – أي الوصول إلى حافة خط الراحة – ولكن إن استعجلتُم استقلالَ الطفل فسوف يستدعي الأمر جهداً إضافياً لأن ذلك يؤثر سلباً في علاقتكم بأطفالكم ما يستدعي إصلاح هذا الخلل لاحقاً. ربما تعتقدون أن تدبير الأطفال لأمورهم بأنفسهم تشجيعٌ على الاستقلالية ولكن من المرجح أن يروا في ذلك نوعاً من الإبعاد والعقاب. ما أريد قوله هنا هو أن تتركوا أطفالكم يقررون الانفصال بطريقتهم هم وفي الوقت الذي يرونه مناسباً بدلاً من قسرهم على ذلك.

في النهاية سينام الطفلُ الليلَ بطوله في الوقت المناسب، وسوف يجلس ويحبو ويمشي ويرتدي ثيابه ويأكل الطعامَ المطبوخ ويحضّر طعامَ الإفطار ويدفع أجار المنزل من تلقاء نفسه. فعندما ندفع أطفالنا للقيام بالأشياء قبل أن يكونوا مستعدين لذلك، فإننا نسبّب الإحباطَ لهم ولنا. فهناك العديد من الأشياء التي نجهد في تعليمها لأطفالنا كانوا سيقومون بها بأنفسهم في الوقت الملائم. فعندما نستعجل نموَّ أطفالنا فإننا، في حقيقة الأمر، نقوم بتأخير عملية النموّ هذه.

فعلى سبيل المثال، عندما نقسر الطفلَ على الجلوس عوضاً على التريّث ليقوم بذلك بنفسه فإننا نحرمه من فرصة تعلّم الجلوس من تلقاء نفسه. فالطفل ليس بحاجة إلى مساندَ تحدّد حركتَه لكي يجلس؛ فكل ما يحتاجه هو الوقت والفضاء اللازمان لاكتشاف الحركة. فإذا منحنا الطفلَ حرية

الحركة الطبيعية فسوف يتعلم الدحرجة والتلوّي والحبو والجلوس والوقوف والمشي من دون أي مساعدة. كما أنه سيتعلّم كيف يتعلّم، وعلينا ألا نتدخلَ في هذه العمليات.

إن الطفل الذي يُرغَم على وضعية الجلوس قبل أن يتمكن من الجلوس بشكل طبيعي، أي قبل أن تنمو العضلات الضرورية لذلك، غالباً ما يفشل في تعلّم الحبو بشكل صحيح ويتعلّم، عوضاً عن ذلك، جرَّ قدميه بشكل جانبي من وضعية الجلوس ما يمكن أن يؤثر في قدرته على الوقوف بشكل طبيعي لاحقاً. ويؤسفني القول إن هذا ما حدث لابنتي. ولكن لا يمكننا أن نفعل كل شيء بالشكل الصحيح. فأنا أعرف أنني عندما أتحدث عن التربية ''العملية المُثلى''، ربما تكونون قد تجاوزتم تلك المرحلة التي أقوم بتوصيفها وربما تشعرون بالسوء من جرّاء التعامل معها بشكل مختلف. لكن المهم في الأمر هو العلاقة، وليس الإفطام المبكر أو إرغام الطفل على الجلوس قبل أن يكون مستعداً لذلك. فابنتي الراشدة الآن تذهب إلى دروس اللياقة البدنية وتعمل على تصحيح وقفتها. فلو كنت على اطلاع كافٍ فيما يخص ذلك لكان الأمر مفيداً، لكنني كنت أجهل ذلك. ولكن سأكرر القول: المهم في الأمر ليس الخطأ بحد ذاته بل إصلاحه، حتى لو اقتضى الأمر الذهاب إلى دروس اللياقة البدنية أو الخضوع لأي علاج آخر يحتاجه أولادكم في حيواتهم اللاحقة. لذلك، أرجوكم ألا تشعروا بالإحراج والخجل إذا كان أطفالكم بحاجة إلى أي نوع من أنواع المساعدة عندما يكبرون نتيجة خطأ ارتكبتموه في طفولتهم. فالدفاع عن أخطائنا لا يؤدي إلى إصلاحها.

يمكن لمثال الجلوس أن يبدو خاصاً بعض الشيء، لكنه يلقي الضوءَ على مقدار المساعدة التي يجب أن تقدموها لأطفالكم؛ لا تسلبوا أطفالكم الإرادة من خلال القيام بأشياءَ يمكنهم أن يتعلّموا القيام بها من تلقاء أنفسهم، وخاصة إذا أفسحتم لهم المجال لتعلّم هذه الأشياء. ربما تجدون مفهوم الوَكز أو التشجيع مفيداً في تقدير مدى المساعدة التي تقدمونها لأطفالكم.

> تستلقي فرِيا، البالغة من العمر 5 أشهر وأسبوعين و3 أيام، على صدرها فوق بساط في غرفة الجلوس. يجلس أبوها على الأريكة المجاورة يقرأ كتاباً. تزعق فرِيا محاولة الإمساك بطابة بينغ بونغ على الأرض بعيدة عن متناولها. يرفع الأب نظرَه ويدرك المشكلة. هل يجب عليه حلّ المشكلة؟ تنظر إليه وتطلق صرخة تنمّ عن التوتر. ''تريدين تلك الطابة، أليس كذلك؟'' يقول الأب وهو يركع على الأرض قربها. ''هل يمكنك الوصول إليها؟'' يبتسم لها مشجّعاً، ينظر إليها، ثم ينظر إلى الطابة. تتوقف فرِيا عن البكاء ثم تبدأ بدفع ركبتيها إلى الأمام وتنجح في التلوّي نحو الطابة من خلال الاستناد على يديها. تستلقي ثانية وتمدّ يدَها نحو الطابة. تلمسها بأصابعها فتكرج بعيداً عنها. يُعيد الأبُ الطابة إلى موقعها السابق فتحاول فرِيا الوصول إليها مرة أخرى، وتنجح هذه المرة في التقاطها وتصرخ من الفرحة فيضحك أبوها معها، ثم يقول لها: ''لقد بذلتِ جهداً كبيراً. أحسنتِ''.

طبعاً من الصعب على الأهل أن يعرفوا، في سيناريو مماثل، إن كان عليهم إنقاذ الطفل أو تشجيعه أو الاكتفاء بالمراقبة. ولكن من خلال مراقبة أطفالكم وفهمهم يمكنكم القيام بالتصرّف السليم في معظم الأوقات. فإن سارعتم إلى إنقاذهم عندما يمكنهم القيام بالشيء بأنفسهم فإنكم تسلبونهم إرادتهم، ولكن إن لم تقدموا لهم المساعدة عندما يحتاجون إليها فإنكم تفتقرون إلى الحساسية اللازمة. في المثال السابق، كان والد فرِيا مصيباً في ما فعله. فقد تصرّف بشكل طبيعي ومن دون أي تفكير لأنه تربّى على هذا الأسلوب. فإن لم تنشؤوا على هذا الأسلوب من التعامل، فمن المفيد اتباعه بشكلٍ واعٍ.

تمرين: دعوا أطفالكم يأخذون زمام المبادرة

تعوّدوا على ملازمة أطفالكم، من دون أن تفعلوا شيئاً سوى مرافقتهم ومسايرتهم في ما يفعلونه. فكروا في مراقبتهم ومساعدتهم بدلاً من المسارعة إلى إنقاذهم. ساعدوهم على حلّ المشكلات عوضاً عن حلّها لهم.

اللّعب

الكلمة نفسُها تَشي بأن اللّعبَ تافه، لكنه مهمٌ وحيوي. فأثناء اللعب يتعلّم الطفلُ التركيز ويعتاد اكتشاف الأشياء، ومن بينها متعة الشعور بالاستغراق في ما يفعله. إضافة إلى ذلك، يتعلم الأطفال كيفية الربط بين الأفكار وتغذية خيالهم. ومن خلال اللعب أيضاً يتعلم الأطفال التواصل مع أقرانهم. إن اللعبَ هو أساسُ الإبداع والعمل، والاستكشاف والاكتشاف. فالثديّاتُ جميعها تلعب لأن اللعب هو التدرّبُ على الحياة. لذلك فإن اللعب هو عملُ أطفالكم وأولادكم وعليكم أن تنظروا إليه بشيء من الاحترام.

فوجئتُ عندما قرأتُ ماريا مونتيسيوري للمرة الأولى، حيث تقول بعدم مقاطعة الطفل أثناء تركيزه على نشاطٍ ما. لم أكن معتادة على الفكرة التي تقول عندما يدفع الطفلُ شاحنة فوق سجادة ويُصدر صوتاً شبيهاً بصوت المحرّك فهو يعمل في حقيقة الأمر. فالطفل مستغرق ويركز على ما يفعله ويستخدم خياله ويركّب سرداً ما، إذ يحتوي نشاطُه على بداية ووسط ونهاية. وعندما نسمح لأطفالنا بتكرار مثل هذه العمليات مرات عدة فإنهم بذلك يبنونَ أساساً راسخاً لإنجاز المهام والقدرة على التركيز.

لكن عملَ الطفل يبدأ في مرحلة أبكرَ من هذه. فالطفل يحتاج إلى مكانٍ آمنٍ للّعب بحيث يستطيع أن يلمسَ كلَّ ما في متناوله. وإن قوبلَ الطفلُ بالنهي عن كل شيء يرغب في فعله فإنه يفقد تركيزه. إذ بمقدور الطفل أن يلعبَ لدقائقَ بشيءٍ بسيط مثل قطعة من المحارم الورقية. حيث يتعلّم كيف يمسكها ويطويها ويرميها ثم يلتقطها من جديد. فالطفل لا يسأم من النشاط الذي يقوم به، حتى لو أصابكم أنتم السأم. وأثناء ذلك ليس عليكم سوى المراقبة ومتابعة ما يفعله عوضاً عن توجيهه.

لا يحتاج الأطفال إلى الكثير من الألعاب. فكما تعرفون، إن مقولة تفضيل الأطفال للصندوق على الهدية في داخله صحيحة في غالب الأحيان. تلقّت طفلة إحدى صديقاتي، البالغة من العمر سنتين، كومة من الألعاب قدّمها لها أبواها وبعض الأصدقاء والأقارب في عيد ميلادها. كما قدّمت إحدى عمّاتها زجاجة عصير ليمون بلاستيكية فارغة على شكل ليمونة. ما هي اللعبة التي نالت إعجابَ الطفلة؟ زجاجة الليمون بالطبع! فمن خلال اللعب بها تعلّمت تعبئتها بالماء ثم تفريغها وتوجيه الماء المنبعث منها أيضاً. وهكذا، لم تهتم الطفلة ببيت الألعاب الجميل ولا بشخصيات ديزني أو المطبخ الصغير والألعاب الأخرى التي تلقّتها. فالأطفال لا يحتاجون أكثر من بعض الألعاب البسيطة: سيارتان من البلاستيك، وصندوق كرتوني، وقطعة من القماش، ولعبة، ودبّ، وبضع قطع من الآجرّ، تكفي لكي يستغرق الطفل في اللعب. كما يمكن لبعض ملابس الألعاب أن تلهبَ مخيّلته أيضاً. ولا شيء أكثر من ذلك. فإن كان بمتناول الطفل بضع ألعاب فقط – درجٌ أو علبة ألعاب، وبعض المواد مثل الألوان والورق – يمكن إعادة كل شيء إلى مكانه بعد انتهاء الطفل من اللعب.

فعلى غرار الراشدين، يشعر الأطفال بالارتباك والحيرة أمام الخيارات الكثيرة. ربما نعتقد أننا نفضل عدداً كبيراً من الخيارات، لكن التجارب التي قام بها عالم النفس باري شوارتز تشير إلى

النقيض من ذلك. فقد أظهرت إحدى التجارب أن الناس يشعرون بسعادة أمام صندوق يحتوي على ستة أنواع من الشوكولاة أكبر من سعادتهم أمام صندوق يحتوي على ثلاثين نوعاً – إضافة إلى اقتناعهم بالشوكولاة التي اختاروها. فعندما تتوفر لدينا خيارات كثيرة فإننا نخاف من اتخاذ القرار الخطأ. يمتلك الطفل الغربي أكثر من 150 لعبة، كحدٍ وسطيّ، ويتلقى 70 لعبة يضيفها إلى هذه الألعاب كل سنة. وهذا كثير جداً بالنسبة إلى الأطفال. فمع توفر هذا العدد الهائل من الألعاب، يميل الأطفال إلى الانتقال من نشاط إلى آخر من دون التعمّق في أيٍ من هذه الأنشطة. وغالباً ما يميلُ الأهلُ إلى شراء المزيد من الألعاب لأطفالهم لأنهم يأملون أنها ستُشغلهم عنهم أكثر. لكن هذا ليس صحيحاً.

يحتاج الأطفال إلى اللعب الحرّ حيث يشاؤون لكي يكرّسوا نشاطهم لبناء قدرتهم على الإبداع. لكن الطفل بحاجة إلى أن تلعب معه أحياناً. فأنت ما يحتاجونه، وليس لعبة جديدة تُضاف إلى ألعابهم القديمة.

ربما تشعرون أن ذلك يتطلب وقتاً طويلاً، وربما لا تحلو لكم فكرة الألعاب والحفلات التي يطلبون منكم المشاركة فيها. إذ يمكن أن تُصابَ بالإحباط عندما يطلب منك الطفل اللعب، وخاصة إذا كان لديك عدد كبير من الواجبات التي عليك إنجازها. ومع ذلك فقد وجدتُ استثمارَ طاقتي في بداية اللعب مجزياً. فعندما كانت ابنتي تطلب مني اللعب معها، كانت توكل إليّ مهمة التحدث بصوت الدبّ. ومن ثم كانت تتولّى القيام بهذا الدور بشكل تدريجي.

اللعب هو الوقت الذي يجب أن تسلّم فيه دفّة القيادة للطفل لكي يقرّر نوع النشاط ويحدّد دورك فيه. وبمقدورك الالتفات إلى واجباتك الأخرى من خلال مساعدة طفلك على البدء باللعب ثم الانسحاب بشكل تدريجي مع انغماسه فيه. فمن الأسهل عليك والأفضل له أن تشاركه اللعب في البداية.

ومن جهة أخرى، إن قلتَ للطفل إنك مشغول جداً ولن تتمكن من اللعب معه فإنه سيستمرّ في مقاطعتك ولن يتسنّى لك الوقت لإنجاز أعمالك. كما أنك توحي للطفل بأنه مملٌّ أو مزعج ما يخلق فيه شعوراً بالعزلة أو الغضب أو الحزن أو حتى غياب الأمان في علاقته معك. فحالما يبدأ الطفل باللعب ويشعر بالرضى، يمكنه الاستمرار في اللعب من دون إزعاجك أو مقاطعتك.

يجب أن تكرّسوا بعض الوقت لأطفالكم. استثمروا في هذا الوقت بشكل إيجابي في البداية وربما لن تضطروا إلى استثماره بشكلٍ سلبي لاحقاً. وينسحب ذلك على الوقت المخصص للّعب بقدر ما ينسحب على الأوقات الأخرى.

قبل بضعة أيام كنت أراقب أباً وابنتَه على الشاطئ. بدت الطفلة في السادسة من العمر. في بداية الأمر لم تتوقف الطفلة عن إصدار الأوامر لأبيها: ''دادي، افعل هذا''، ''تعال معي''، ''تعال إلى الماء''، ''أحضِر العلبة''، ''ركّب هذا''. وكان الأب يفعل كلَّ ما تطلبه الطفلة. وبعد فترة قصيرة، استغرقت الطفلة أكثر فأكثر في اللعب بالرمل الرطب حيث انحسر المَدّ. كان أبوها قريباً منها لكنه اكتفى بمراقبتها من دون المشاركة فيما تفعله، كما أنه تمكن من قراءة الصحيفة أيضاً. كان مثالاً جميلاً على طفلة تكتشف ''طيّارَها الآلي'' بشكل تدريجي وتترك لأبيها متسعاً من الوقت اللازم للاسترخاء.

بعد قليل جاءت فتاة أخرى ووقفت تراقبها قليلاً، ومن ثم بدأت تُشرِك تلك الفتاة في لعبتها. شعرتُ بمتعة كبيرة وأنا أراقبهما. فلو لم يلعب معها أبوها في البداية ثم يمضي إلى صحيفته مباشرة، لربما كانت تمسّكت به وأزعجته بطلباتها من دون أن تستغرق في لعبتها وتكسبَ صديقة جديدة.

كما أن معظم الأطفال يحبّون بعض الألعاب المنظمة مثل الكريكيت أو الورق كجزء من الجو العائلي. لذلك يمكنكم ربط مثل هذه الألعاب بالحب والتمتّع بتوريثها لأولادكم. ولكن إن لم يلعب معكم أحدٌ في طفولتكم، فربما تجدون اللعب أو تنظيم الألعاب عملاً مرهقاً. لذلك انتبهوا إن كان اللعبُ يثير فيكم بعض المشاعر النابعة من الماضي. إذ بمقدوركم أن تتجاوزوا هذه المشاعر باعتبارها لا تنتمي إلى الحاضر أو تحرصوا على وجود أطفال وراشدين آخرين يساعدون في تسهيل عملية اللعب والمشاركة فيها بين الفينة والأخرى.

أذكر أننا كنا مرة واحدة من ثلاث عائلات تمضي وقتها معاً في الأيام الواقعة بين عيد الميلاد ورأس السنة. أحضروا لوحَ المونوبولي، ما أثار اهتمامَ معظم الراشدين وحماسة الأولاد. لكن أحد الآباء نهض وذهب ليُحضرَ معطفه معلناً أنه سيعود إلى البيت، الذي يبعد أربعة أميال، سيراً على الأقدام ويترك السيارة لزوجته وابنته. لحقت به إلى الصالة. قال لي إنه ولد وحيد. كانوا يقدمون له مثل هذه الألعاب في عيد الميلاد باستمرار لكن أحداً لم يكلّف نفسَه عناءَ اللعب معه. لذلك فإن هذه الألعاب تثير فيه الحزن وإن بقيَ فهو يخشى أن يُفسدَ اللعبة على الآخرين. لا أملك نهاية سعيدة لهذه القصة للأسف، لكن ما أذهلني عندها هو التأثير الراسخ والعميق لمشاعر الطفولة على حياة المرء.

يشعر الأطفال بمتعة كبيرة عندما يلعبون مع أشخاص من أعمار مختلفة. ضع طفلين صغيرين معاً ومن المرجح أن يلعب كلٌّ منهما وحده عوضاً عن اللعب معاً. فاللعب مع أشخاص من أعمار متباينة يعلّم الأطفالَ كيف يلعبون بطريقة لا يمكن أن يتعلّموها من خلال اللعب مع أطفال من أعمارهم. إذ يمكن للأولاد الصغار أن يتعلموا من أصدقائهم الأكبر سناً أكثر مما يتعلّمونه من الاختلاط بأقرانهم. فمعظم ما نتعلّمه يتأتّى من مراقبة الآخرين؛ حيث إن الأولاد الكبار يعلمون الأولادَ الصغار سلوكات أكثرَ تعقيداً ويشكلون أمثلة يُحتذى بها بالنسبة إليهم، كما يمكنهم تقديم دعمٍ عاطفي أكبر أيضاً. وفي الوقت نفسه يتعلّم الأولاد الأكبر أساليبَ التعليم والتنشئة والقيادة.

عندما يتأمّل الكثير من الراشدين في طفولتهم يشعرون أن أسعدَ أوقاتهم هي اللعب مع أولاد من أعمار مختلفة والركض معهم في الأماكن الفسيحة. وتحدث هذه الأشياء عادة أثناء العطل برفقة أولاد الأقارب والأصدقاء، وفي رحلات التخييم، والمهرجانات، والنزهات، وفي الحدائق العامة القريبة من المنزل. وتشمل مثل هذه الأوقات راشدين واعينَ يراقبون الأولاد الذين يلجؤون إليهم عند الضرورة، حيث يقدمون لهم الطعام ويوفرون لهم الحدودَ الآمنة للّعب واللهو. إن ما يقلقني اليوم هو كل تلك الأنشطة المنظمة بعد الدوام المدرسي التي لا تسمح للأولاد بالاختلاط مع أولاد من أعمارٍ أخرى وتنظيم ألعابهم بأنفسهم. فمعظم الأطفال بحاجة إلى أوقات أكثر يقضونها في الخارج برفقة أولاد آخرين عوضاً عن الاجتماعات المنظمة أمام الشاشات. إذ يجب استخدام الشاشات بقدرٍ كبير من الحذر كيلا يُدمنَ عليها الأطفال. وفي الوقت نفسه فإن منعَها يشكل نوعاً آخر من الحرمان.

تمرين: تأسيس عادات اللّعب المفيدة

* لا تقاطعوا الأطفال أثناء تركيزهم على شيء ما.

* عندما يرغب الأطفال الصغار في اللعب معكم، شاركوا في النشاط الذي يختارونه ثم انسحبوا عندما يستغرقون فيه.

* لا تتدخلوا في أنشطة أطفالكم الكبار في كل مرة يفقدون فيها المبادرة. فعندما يملّ الطفل، أظهر ثقتك فيه وفي قدرته على إيجاد تسلية جديدة. فربما يشكل السّأمُ جزءاً ضرورياً من الإبداع.

* ومع ذلك، كرّسوا بعض الوقت للتمتع مع أطفالكم من خلال أنشطة تحبّونها مثل ألعاب الرّقع والورق والرياضة والغناء أو أيٍ من ألعابكم المفضلة.
* يستمدّ الأطفال متعة كبيرة من اللعب مع أطفال من مختلف الأعمار.

الجزء السادس

السلوك نوعٌ من أنواع التواصل

تركتُ هذا الجزء حول السلوك إلى آخر الكتاب لأن السلوك الجيد يصبح أسهلَ بكثير بعد ملاحظة الأشياء التي كنت أتحدث عنها. وتتضمّن هذه الأشياء، بالنسبة إلى الطفل، احترام المشاعر كجزء من العلاقة القائمة على الدعم والحب. فكلنا نتصرّف بشكل أفضل عندما لا يعوزنا التواصل والارتباط ونشعر بالانتماء.
الأمُّ التي تهز السريرَ بيمينها، تهز العالمَ بيسارها حقاً. فمن واجبنا تجاه العالم أن نُبدي الحبَّ ونبتعدَ عن إطلاق الأحكام، وأن نراعي مشاعرَ أطفالنا عوضاً عن وَسمهم بشكل آليّ على أنهم سخفاء أو مخطئون. فالتعامل مع الأطفال والأولاد باهتمام واحترام لا يعني غيابَ الحدود ومعايير الانضباط.
في هذا الجزء، سوف نلقي نظرة على اللعبة الرابحة والخاسرة، والميزات اللازمة للسلوك الجيد، ودرجة تشدّد الأهل، والتعلّق والتذمّر، ومتى وكيف نرسم الحدود.

القدوات

يقلّد أطفالُكم سلوككم، إن لم يكن الآن ففي مراحلَ لاحقة. فقد شرح لي أحدُ زبائني مرة اختلافَه الجذري عن أبيه الذي كان يدير شركاتٍ ضخمة بهدف الربح بطريقة استبدادية صارمة. ورغم أن زبوني كان يعمل في القطاع الخَيريّ فإن الطريقة التي يدير بها قسمَه كانت تتّسم بالاستبداد والفردية؛ كما خمّنتم. ربما يكون سلوكنا الشخصي المؤثرَ الأكبرَ على سلوك أطفالنا. إذ إننا نعتقد أننا أفراد، لكننا نؤثر تأثيراً بالغاً في بعضنا البعض. فنحن لسنا سوى أجزاءَ من نظام والأدوار التي نجترحها لأنفسنا هي عبارة عن ردة فعلٍ على الأجزاء الأخرى التي يلعبها الآخرون حولنا. ولذلك، فبغض النظر عن سلوك طفلك أو سلوكك أنت فإنه ليس سلوكاً فردياً منعزلاً بل نتاجاً للأشخاص الذين يحيطون بك والثقافة التي تعيش فيها.
كيف تصف سلوكك؟ هل تتعامل مع الآخرين باحترام طوال الوقت؟ هل تأخذ مشاعرَهم بعين الاعتبار؟ هل "سلوكك الجيد" متأصّلٌ فيك أم مجرد نوع من اللباقة والتهذيب؟ هل تتعامل مع الآخرين بلطفٍ وكياسة ثم تكيل لهم الانتقادات من وراء ظهورهم؟ هل تتخندَق في ألعاب التفوّق الفردي على الآخرين؟ بغض النظر عن الطريقة التي تتصرف بها فإنك تعلّم أطفالك هذا السلوك أيضاً، بما في ذلك أي سلوكٍ تدينُه أنت.
إن كنتم تتصرّفون بلطف واحترام مع أطفالكم والآخرين بشكلٍ دائم، فمن المرجح أن يسير أولادُكم على نهجكم في نهاية المطاف. ففي الوقت الراهن، ربما لا يُحسن أطفالكم التصرّف طوال الوقت لأن السلوك، قبل تشكل اللغة، هو الطريقة الوحيدة التي يمكن من خلالها التعبير عما يختبرونه. ويصحّ هذا أيضاً حتى بعد بضع سنوات من استخدامهم للّغة. وذلك لأننا نحتاج إلى شيء من الممارسة والمهارة لنعرفَ ماهية مشاعرنا ونعبّرَ عنها بالكلمات ومن ثم نتوصّل إلى ما نحتاجه. وحتى الراشدون – لا، بل حتى الشعراء – يجدون ذلك صعباً بعض الشيء.
لا أعتقد أن هناك أحداً طيّبٌ أو سيئ بالمطلق. بل سأمضي إلى أبعدَ من ذلك وأقول إن مفهوميّ "الطيبة" و"السّوء" عديما الفائدة. صحيحٌ أن بعض الأشخاص يولدون عاجزين عن التعاطف مع الآخرين – مع أن هذا نادر الحدوث – بغض النظر عما يرونه. لكن التمتع بدماغ مختلف لا يعني بأي حال من الأحوال أنك شخص "سيئ". وسوف أكتفي بالقول في سياق هذا النقاش حول الطيبة

والسوء إن سلوكَ بعض الأشخاص غيرُ ملائم أو مؤذٍ بالنسبة إلى الآخرين. فلا أحد يولد سيئاً. فعوضاً عن تصنيف السلوك على أنه ''جيّد'' أو ''سيئ''، فإنني أصفه على أنه ''ملائم'' أو ''غير ملائم''.

إن السلوك، كما سبق وقلت، نوعٌ صرف من التواصل. فالأشخاص – وخاصة الأطفال – يتصرفون بطرقٍ غير لائقة أو ملائمة لأنهم لم يعثروا على طرق بديلة أكثر ملاءمة وفعالية للتعبير عن مشاعرهم وحاجاتهم. ولذلك فإن بعض سلوكات الأطفال غير ملائمة بالنسبة إلى الآخرين، لكنها ليست ''سيئة''.

يجب أن تقوموا بتحليل سلوك أطفالكم. وعوضاً عن تقسيم أولادنا إلى جوانبَ ''جيدة'' وأخرى ''سيئة''، هناك أسئلة يجب أن نطرحَها. ماذا يعني سلوكهم؟ هل يمكننا مساعدتهم للتواصل بطريقة ملائمة أكثر؟ ماذا يقولون لنا بواسطة أجسادهم، وأصواتهم، والكلمات التي يختارونها؟ إضافة إلى سؤال صعب علينا أن نسأله لأنفسنا: كيف يؤثر سلوكنا في سلوك أطفالنا؟

لعبة الربح والخسارة

عندما كانت ابنتي فلو في الثالثة أرادت أن تمشي إلى السوق بدلاً من الذهاب في العربة، فقررتُ أن أترك العربة في المنزل. وفي طريق العودة توقفت وجلست على درجات مدخل أحد البيوت. فكرتُ بشكل غريزي، ''لا!'' لأنني كنتُ في المستقبل من الناحية الذهنية وليس في الحاضر؛ كنت أضع الأغراضَ جانباً لأرتاحَ قليلاً. لم أكن أخطط للاستراحة في طريق العودة. لكن فلو كانت قد جلست ترتاح.

عندها أدركتُ أنه لا يهمّ متى نصل إلى البيت. وضعتُ الأكياسَ أرضاً وجلست بالقرب منها. كانت فلو تراقب نملة تتعقّبُ شرخاً في الرصيف. كانت تختفي في الخلل أحياناً ثم تخرج ثانية. أخذت أراقب النملة معها.

تقدّم منّا رجلٌ عجوز وسألني: ''هل فازت عليكِ؟'' فهمتُ ما يعنيه على الفور. كان يعني، هل تغلّبت عليكِ في صراع الإرادات الدائر بين الأهل والأطفال؟ كان أبواي يؤمنان بذلك إلى الحدّ الذي يعتقدان معه أنه إذا حصل الطفلُ على كل ما يريد، بغض النظر عما يريده، فإن ذلك يشكل هزيمة بالنسبة إليهما.

ولكن أنت وطفلك في خندق واحد؛ فكلاكما يريد أن يشعر بالرضى ويتجنّب الإحباط. كلاكما يرغب في العلاقة الجيدة والسلوك الجيد. ابتسم العجوزُ لنا ابتسامة الشخص العارف. كان يحاول التودّد إلينا فلم أتجادل معه. لم أقل له شيئاً من قبيل: ''نحن أصدقاء ولسنا في معركة''. فقد اكتفيتُ بالقول: ''إننا نراقب نملة'' وابتسمتُ له. مضى في طريقه، وكذلك فعلت النملة. وقفتُ أنا وفلو ومضينا في طريقنا أيضاً.

كما قلتُ سابقاً، السلوك نوع من التواصل، ولذلك يمكنكم معرفة الشعور الكامن خلف السلوك. وحالما تكتشفون السلوك الكامنَ خلف أي نوع من أنواع السلوك وتفهمونه، يمكنكم مساعدة الطفل في التعبير عن نفسه بالكلمات ما يقلّل من حاجته إلى التصرّف بدافع من ذلك الشعور.

أدركتُ في المثال الذي قدّمتُه أعلاه أن فلو، التي لم تكن معتادة على السير طويلاً، قد شعرت بالتعب وتريد أن ترتاح. فكرتُ في تعرّضها لتلك الأشياء والأصوات حولها، فربما لم تتعلّم كيف

تتجاهل ما لا يخصّها منها كما يفعل الراشدون بشكلٍ آلي وربما كان ذلك سببَ حاجتها إلى التركيز على شيء واحد فقط. فمن الأفضل أن تفكر في وضعٍ ما من وجهة نظر الطفل وليس من وجهة نظرك أنت. كان الوضع من وجهة نظري كالتالي: أريد العودة إلى البيت؛ إنها تمنعني من تحقيق رغبتي؛ إما أنا أو هي.

يدور التفكيرُ التقليدي حول منع الأطفال من "فرضِ إرادتهم علينا". أعتقد أن هذا ما كان الرجلُ العجوز يحاول أن يقوله من خلال سؤاله "هل فازت عليكِ؟". كان يلمّح إلى رأيٍ مفاده أنني "أضع شوكة في خاصرتي". أسمع عن ذلك طوال الوقت عندما يتحدث الناس عن نوبات البكاء والاستياء. إذ يبدو أن الأهل يخشون هذه النوبات إلى درجة أنهم يعتقدون أن الطفل سيَربى على هذه العادة ولن يستطيعَ الإقلاع عنها في المستقبل. وفي هذه اللعبة القائمة على منع الأطفال من تنفيذ رغباتهم، ليس هناك رابحون. فليس هناك سوى الاستغلال بدلاً من العلاقة المتبادلة. كما أن اللعبة ليست حقيقية، بل مجرّد شيء يبتدعه الأهل.

إن هذه المقاربة مبنيّة على تخيُّل ما سيحدث في المستقبل أكثر مما هي مؤسسة على ما يحدث في الوقت الحاضر. فما كان يحدث في الحاضر هو أن فلو تستريح قليلاً قبل أن نتابع طريقنا إلى البيت.

يمكن للعبة الربح والخسارة أن تتأصّلَ كآلية للتعامل ما يدمّر العلاقات القائمة بين الأهل والأطفال. فمن خلال الهيمنة على الطفل، فإنكم تعلّمونه الهيمنة. ماذا إن تمثَّلَ الطفلُ هذا النمط من التفكير بأن فرضَ إرادته على الآخرين شيء عاديٌّ ومطلوب؟ وكيف سيؤثر ذلك في شعبيّته بين زملائه في المدرسة؟

إذا تصرّفتم على أساس أن جزءاً كبيراً من رعاية الأطفال يتمثل في فرض رغبتكم على الأطفال، فإن أنماط التعامل التي سيتعلّمونها من ذلك ستكون مؤذية. فإن تعلّم الطفلُ مثل هذا الخيار المحدود من الأدوار – "الفاعل" و"المفعول به"، أي المهيمِن والخانِع – فإن ذلك سيحد من قدراته كشخص. فعلى سبيل المثال، إذا كانت الأدوار المألوفة له تتلخّص في الضحية والبلطجيّ فسوف يتحوّل إلى بلطجيٍّ أو يجد نفسَه في دور الضحية بشكلٍ آلي.

بالإضافة إلى ذلك، تؤثر لعبة الربح والخسارة في البنية العاطفية للطفل. إذ تعني الهزيمة في صراع الإرادات إلى نوع من الإذلال. ولا تتمثل عواقبُ الإذلال بالتواضع، كما يعتقد البعض، بل بالغضب. ويمكن لهذا الغضب أن ينصبَّ على الذات ويؤدي إلى الكآبة، أو يُوجَّهَ نحو العالم ويتحول إلى نوع من السلوك الاجتماعي العدواني.

فإن لم تقم العلاقة على الربح والخسارة، فما هو السبيل الأمثل للتفكير في مساعدة الطفل على انتهاج السلوك اللبق والملائم في حالة ما من الحالات؟ بشكل عام، يشكل القبول بالحلول الآنيّة – المتجذر في الواقع وليس في ما تخشى حدوثه في المستقبل استناداً إلى الخيال – أسلوباً مفيداً في علاقتكم مع الأطفال.

القبول بالحلول الآنيّة عوضاً عن تخيُّل الاحتمالات المستقبلية

كانت جينا، إحدى زبوناتي، تفطم ابنتَها. وقد وجدت أن الطريقة الوحيدة لتشجيعها على تناول الطعام هي أن تغنّي لها وهي تأكل الخضار والسباغيتي على بساطها الخاص في وسط الغرفة. كانت الطفلة سعيدة، كما كانت جينا تشعر بالسعادة أيضاً لتناول ابنتها الطعامَ المطبوخ.

في بعض الأحيان، نقصّ لأنفسنا حكاياتٍ عن المستقبل: ماذا لو أنها لن تأكل أبداً إلا إذا غنّى لها أحدٌ ما وهي تتناول الطعام؟ ماذا إن لم يتعلّم النوم في سريره أبداً؟ ماذا لو رفضت التخلّي عن اللّهاية؟ ماذا إن كان على السيد سكويدجي أن يرافقه إلى المكتب في أول يوم عملٍ له؟ لكن هذه الحكايات مجرد حكايات. ففي المثال أعلاه، لو أن جينا فكرت: "ماذا لو أن ابنتي لن تأكل إلا بهذه الطريقة لاحقاً؟ ماذا لو رفضت الجلوس إلى الطاولة لتناول الطعام؟" لكانت قلقت أيضاً حول الغداء المدرسي والمطاعم وصولاً إلى الموعد الغرامي الأول لابنتها. ولكن صدّقوني، كلُّ شيء يتعلق بالأطفال مرحليّ. لذلك لا ضيرَ من القبول بالحلول الآنيّة مهما بدت غريبة.

أعتقد أن القبول بالحلول الآنيّة المناسبة للجميع مفيد بشكل خاص عندما يتعلق الأمر بالنوم. فإن كانت الطريقة الوحيدة لكي ينام الجميع تتمثل في لصق سريرين كبيرين معاً لجميع أفراد العائلة، لا تفكروا في الغد بل خذوا قسطاً من النوم هذه الليلة. ففي نهاية المطاف، سيطالب أولادكم بأسرّتهم الخاصة لأنهم سيسأمون من شخيركم!

إذا فقدت الحلولُ الآنية مفعولَها فعليكم بتغييرها، ولكن احرصوا على رضى الجميع قدر الإمكان، أو فليكُن الحلُّ البديل حلاً لا يولّد رابحين وخاسرين. ومن شأن المرونة النموذجية تسهيل الأمور في هذا السياق.

الميزات الضرورية للسلوك الجيد

كما قلتُ سابقاً، يجب عليكم تقديم نموذج عن السلوك الجيد، أن تتصرّفوا مع أطفالكم ومع الآخرين بالقدر نفسه من التفهّم والتعاطف وتأملوا في أن يتبنّى أطفالكم هذا السلوك أيضاً. وفضلاً عن ذلك، هناك أربع مهارات علينا جميعاً اكتسابها لكي نتصرّف بشكل اجتماعي لائق. وهذه المهارات هي:

1. القدرة على ترويض الشعور بالإحباط.
2. المرونة.
3. مهارات حلّ المشكلات.
4. القدرة على رؤية الأشياء والشعور بها من وجهة نظر الآخرين.

ولكي أضعَ هذه المهارات في سياقاتها العملية، فقد نجحتُ في (1) ترويض شعوري بالإحباط عندما قررت فلو الجلوس على الدرج في طريق عودتنا من السوق في الوقت الذي كنت أرغب في العودة إلى البيت. كما كنتُ (2) مرنة لأنني غيّرتُ توقعاتي حول سرعة قطعنا للمسافة اللازمة للوصول إلى البيت. وقد حلّيتُ مشكلة (3) فلو المتمثلة في حاجتها إلى الراحة بالسماح لها بأخذ قسط من الراحة. إضافة إلى أنني (4) اعتمدتُ على قدرتي في رؤية الحاجة الملحة إلى الاستراحة من وجهة نظر فلو. كما أنني، في حقيقة الأمر، نجحت في التصرّف بشكل ملائم مع فلو والرجل العجوز.

يتعلّم بعضُ الأطفال مهارات السلوك الاجتماعي الأربع هذه من خلال تقليدهم للأشخاص المحيطين بهم. لكن الأطفال مختلفون جداً في سرعة اكتساب مثل هذه المهارات. إذ يُجيد بعضُ الأطفال القراءة قبل بلوغهم الثالثة، أما أنا فلم أتعلّم القراءة بشكل جيد إلا في سنتي التاسعة. كما يتمكن بعض الأطفال من الركض قبل إتمامهم سنتهم الأولى بينما يفضل الآخرون الحبوَ بعد ذلك

بستة أشهر. وعلى غرار اكتساب المهارات الفيزيولوجية، يتقن الأطفالُ كلاً من مهاراتهم السلوكية في أوقات مختلفة عن أقرانهم أيضاً.

غالباً ما أسمع الأهلَ يقولون إن أطفالهم "يدفعونهم إلى الجنون!"، ما يعني "لا أستطيع أن أمنع ابني من الصراخ/البكاء/التذمّر/الإلحاح" أو أي سلوك آخر يُفقدهم أعصابَهم. عندما يتصرّف الأطفال بطريقة تجدونها مزعجة، لا يمكن النظر إليها بصفتها خياراً بالطريقة التي يختار فيها الراشدُ ما يقوم به. فالأطفال يبحثون عن حبّكم ويريدون التواصل معكم ويسعون إلى صداقتكم. وفي بعض الأحيان يستجدون اهتمامَكم إلى درجة يصبح معها الاهتمامُ السلبي أفضلَ بكثير من التجاهل التام.

عندما يتعلق الأمر بالسيطرة على مشاعركم في تعاملكم مع أطفالكم، من المفيد معرفة الشعور والظروف التي دفعت بهم إلى التصرّف بهذه الطريقة المزعجة.

يبدو فهمُ بعض الأطفال وتهدئتهم عملاً صعباً منذ البداية. وربما يرجع السبب في ذلك إلى نوعٍ من المَغص أو الضيق الناجم عن الأضواء أو الضجة أو الحفاضة المبتلّة أو الخوف أو التعبً أو الحساسية المفرطة أو أي شيء آخر. وفي معظم الأحيان لا نعرف سببَ اضطرابهم، لكن هذا لا يعني أن نتجاهلهم. وفي المقابل، يمكن أن يكون الطفلُ هادئاً في مراحله الأولى لكنه يعاني من فقدان السيطرة على مشاعره في فترة لاحقة. لكن تهدئة الأطفال وتقبّلهم في المراحل المختلفة التي يمرّون فيها كفيلٌ بمساعدتهم في تخطّي العقبات التي تواجههم والعبور إلى المراحل التالية.

غالباً ما يسيطر الإحباط على الطفل عندما يكون التحدّي الذي يواجهه أكبرَ من طاقته على القيام بما يريده. ويتعاظم هذا الإحباط قُبَيلَ الدخول في مرحلة جديدة أو إتقان مهارة جديدة. فقبل أن يتعلّم الأطفالُ المشيَ أو التكلّم أو التفكير أو الكتابة أو السلوك الجنسي أو الاستقلالَ، غالباً ما يكونون في ذروة التوتر والإحباط. لذلك يمكنكم التفكير في نوبات الانفعال القوية أو التذمّر بصفتها تحوّلاً لم يكتمل عوضاً عن التعامل معها كنوعٍ من التدخل المخطط من قبَلهم. فإن راقبتم الطفلَ في هذه الحالات الانفعالية سوف تدركون أنه يواجه معاناة حقيقية. إذ لا أحد يستمدّ المتعة من هذا النوع من الألم عندما يملك الخيار.

الشيء الآخر الذي يردّده البعض هو أن الأطفال يتصرّفون بطريقة تزعج الآخرين لأن أهلهم متساهلون معهم. لكن هذا ليس صحيحاً؛ فالكثير من الأهالي المتساهلين لديهم أطفال لا يشكل سلوكهم مشكلة لهم أو للآخرين، وفي الوقت نفسه يمكن لبعض الأهالي المتشددين أن يُنشؤوا أطفالاً يتصرّفون بشكل غير لائق. ففي بعض الأحيان، سواء أكان سلوك الطفل مقبولاً أم لا فليس لهذا أي علاقة بتساهل أبويه أو تشدّدهما في تربيته. إذ إن الأمر يتعلّق بالسرعة التي يتعلّم بها الطفلُ تلك المهارات الأربع: القدرة على ترويض الشعور بالإحباط، والمرونة، ومهارات حلّ المشكلات، والقدرة على احترام الآخرين.

إن تعلّمَ السلوك الملائم، عوضاً عن السلوك الاجتماعي العدواني، ليس علماً دقيقاً. فما يدفع بأحد الأطفال إلى السلوك اللائق لا يقود – بالضرورة – إلى النتيجة نفسها عند طفل آخر. فالأطفال هم أشخاصٌ في النهاية وليسوا آلات. فنحن نريدهم أن يطوّروا قدراتهم على التواصل، لا أن يتحوّلوا إلى رجالٍ آليين. لذلك لا أحبّذ جداول السلوك والرِّشى لأنها تتعلّق بالأحكام والتقييمات أكثر من التواصل. إذ لا يتعلّم الأطفال أياً من المهارات الأربع المذكورة آنفاً. فجداول السلوك قائمة على نوع من الاستغلال ولا تتعدّى كونَها خدعة. فإذا تلاعبنا بأطفالنا، لا يحق لنا أن نتذمّرَ إذا تعلّموا التلاعبَ بنا وبالآخرين. فأنا أؤمن بالتواصل مع الأطفال بدلاً من تحفيزهم على نيلِ المزيد من النقاط.

عندما نُحسن التصرّف فإننا لا نفعل ذلك بهدف المكافأة أو خوفاً من العقاب، بل لأن احترامَ الآخرين وتقديرهم سمة طبيعية فينا، لأننا تعلّمنا أن التعاونَ يقود – أكثر من التنافر والعدوانية – إلى حياة تتسم بالتناغم والانسجام. إذ إننا لا نقدّم المساعدة للآخرين أو نحترم مشاعرَهم لأننا نخشى العقاب إن لم نفعل ذلك، بل لأننا نريد أن نجعلَ حياتَهم أسهل. نريد لأطفالنا أن يتصرّفوا باحترام وتعاطف مع الآخرين عوضاً عن حسابات العقاب والمكافآت المادية. لكنني لا أعرف أباً أو أماً – ومن ضمنهم أنا – لم يلجؤوا إلى الرشوة في وقت من الأوقات، ولكن على الرِّشى أن تكون الاستثناءَ وليس القاعدة.

إن أفضل طريقة لترغيب أطفالكم في الاهتمام ببعض الأعمال، مثل تعبئة جلّاية الصحون وإفراغها، تتمثل في تركهم يلعبون بأي شيء في صغرهم (تذكروا أن اللعبَ نوعٌ من العمل). فسوف يستمرّون في تقليدكم عندما تتقبّلون ألعابهم ويتعاونون معكم، وبعد فترة طويلة سوف يقومون بإفراغ الجلّاية رغبة في المساعدة وليس بدافع الرّشى. يلجأ البعض إلى دفع المال لأولادهم لإنجاز بعض المهام بهدف تعليمهم قيمة المال. لكنني أعتقد أن تعليم الأطفال قيمة المال متوقفٌ على تعليمهم قيمة الأشخاص أولاً.

يكتسب الأطفال سلوكهم من الطريقة التي يُعامَلون بها. فهم يتعلمون كيف يقولون "من فضلك" و"شكراً لك" عندما نعبّر لهم عن امتناننا واحترامنا لهم، ومن ثم يتمثلون هذا السلوك. فإن قمتم بتدريب أطفالكم على قول هذه العبارات فربما لن يشعروا بها أبداً. إذ إننا نشعر بالإحراج عندما يقدّم أحدٌ ما هدية لأطفالنا ولا يقومون بشكره لأننا نريد للجميع أن يحبّوا أطفالَنا كما نحبّهم نحن ولا نريدهم أن يأخذوا عنا نظرة سيئة، ولكن علينا أن نضعَ نرجسيّتنا جانباً وبدلاً من إذلال أطفالنا بالطلب إليهم أن يقولوا شيئاً لا يشعرون به، يمكننا أن نعبّر عن شكرنا لصاحب الهدية. فالأطفال يتعلمون الامتنان الحقيقي عندما يتلقّونه. ويبدأ الأمر بالترحيب بفناجين الشاي المزيفة التي يقدمونها لكم طيلة الوقت. وهو ليس وقتاً ضائعاً بل فرصة كبيرة للاستثمار.

إذا كان السلوك نوعاً من التواصل، فماذا يعني السلوك المزعج؟

كيف يمكنكم فَهمُ المعاني الكامنة في سلوك أطفالكم المزعج؟ فكروا في المشاعر التي تنتابكم وأنتم في أسوأ حالاتكم. أعرف أنني أكون في أسوأ حالاتي عندما لا يفهمني الأشخاص المحيطون بي ولا يحاولون حتى أن يفهموني؛ إذ أواجه صعوبة في التصرّف بشكل لائق عندما أسعى إلى كسب اهتمام شخصٍ يقوم بتجاهلي؛ كما أشعر بالتوتر والإحباط عندما تتلاشى آمالي أو تفشل خططي وتوقعاتي نتيجة عواملَ خارجة عن سيطرتي، وعندما يتوقع الآخرون مني إنجازاً يبدو لي مستحيلاً، أو عندما أجد نفسي في وضعٍ لا يمكنني احتماله. فعندما يتصرّف الطفل بطريقة تنمّ عن الإحباط والتوتر، فربما يرجع ذلك إلى ظروف مماثلة. إذ يمكن أن يبكي أو يتجهّمَ أو يصرخ، أو يركل بقدميه، أو يضرب أحداً، أو يقذف بالأشياء، أو يرمي بنفسه في أرجاء المكان معرّضاً نفسَه للأذى.

دوّنوا هذا السلوك عندما يحصل. ما هي الأشياء التي تثيرهم بهذه الطريقة؟ ما هي الإحباطات التي يجدون صعوبة في التعامل معها؟ هل يشكل مزاجكم عاملاً آخر يُضاف إلى هذه الظروف؟

فالمراقبة تقع على عاتقكم أنتم، لأنكم لو سألتم الطفل عن أسباب سلوكه هذا فربما لن يكون مدركاً لها. إذ يمكن أن يقول شيئاً من قبيل: ”لا يجوز ذلك“ أو حتى ”لا أعرف“.

تكمن المشكلة في عجزنا عن التعبير عن أسباب استيائنا نتيجة الغضب الشديد الذي يهيمن على حواسنا. وتكون هذه الصعوبة أكبرَ بالنسبة إلى الصغار. وفي بعض الأحيان ينطبق ذلك علينا وعلى أطفالنا معاً. فلنُلقِ نظرة على المثال التالي. إنه رسالة إلكترونية تلقّيتُها من جينا، وهي أمٌّ لطفلة صغيرة اسمها أويفي:

علقتُ الليلة ساعة كاملة في قطار قادم من لندن فلم لأتمكن من الوصول إلى الرّوضة لأخذِ أويفي حتى الساعة الخامسة وأربعين دقيقة، أي بعد الموعد بنصف ساعة. عندما وصلت كانت تستمتع باللعب مع صبيٍّ صغير. ولكن حالما غادرنا بدأت تتصرّف... سأقول ذلك لأنه ما أفكر فيه... بشكل شرّير. أخذت تركض في الردهة وهي تصرخ: ”لا، لا، لا!“ عندما طلبت منها أن ترتدي معطفها. شعرتُ باليأس المطلق، وكأنها ترسم دوائرَ حولي. شعرتُ بإحراج شديد أمام الأهالي الآخرين. ولكي أظهِرَ بعض الصرامة قلت لها إنني سأحرمها من الحلوى تلك الليلة إن استمرّت فيما تفعله... لكنها لم تأبه لما قلتُه.

لا يتصرف الأطفال في الروضة بهذه الطريقة عادة. أما أويفي فغالباً ما تتصرف بهذا الشكل المقيت. كما أن هذا السلوك يستمر في الخارج أيضاً. إذ ترفض الجلوس في العربة، ولا ترتدي قبعتها، أو قفازاتها. وعندما دخلتُ إلى الصيدلية رفضت أن تُمسك بيدي وأخذت ترمي بالأشياء عن الرفوف. وعند طاولة المحاسبة أخذت تصرخ وتزعق. وعندما حاولتُ وضعها في العربة كانت تصارع وهي تصرخ بأعلى صوتها. ومرة أخرى شعرتُ باليأس لعجزي عن السيطرة على سلوك ابنتي البغيض.

عندما وصلتُ إلى زاوية الشارع الذي نسكن فيه أدركتُ أنني نسيتُ حقيبة التسوّق التي تحتوي على طعام العشاء عند مدخل الروضة بينما كنت أجاهد لأقنعَ أويفي بارتداء معطفها. ركضتُ عائدة إلى الروضة لكنها كانت مقفلة. اعتراني يأسٌ عارم. شعرت بغضب شديد تجاه أويفي، غضبٍ لم أعرفه في علاقتي معها من قبل لأنني سأبدو أمّاً غبية وفاشلة أمام الجميع في الروضة.

عندما وصلنا إلى البيت ورأيتُ شريكي انفجرتُ بالبكاء. كنت أقف هناك أجهش في البكاء مديرة ظهري لأويفي. وقد فاقم هذا من شعوري باليأس لبكائي أمام ابنتي. من يفعل شيئاً كهذا؟ ما هي الأسباب التي تجعل مني أماً فاشلة إلى هذا الحد؟

وهذا ما كتبتُه رداً على رسالتها:

كم هو صعبٌ الانتظار في قطار عالق ساعة كاملة! لو كنتُ مكانكِ لكنتُ شعرتُ بالإحباط والتوتر واليأس لفكرة تأخري عن أخذ ابنتي من الروضة. كنت سأقلق جداً من الفكرة التي ستأخذها عني إدارة الروضة كأمٍّ مستهترة. كما أنني سأقلق على ابنتي أيضاً. وبما أنني أعرف كيف أتعامل مع أوضاع كهذه، سوف أشعر بالتوتر الشديد وأرغب في أن يسير كل شيء آخر بسلاسة لاستعادة الروتين والسيطرة على الوضع من جديد. ولذلك سأكون في عجلة كبيرة من أمري ولن يكون لديّ متّسعٌ من الوقت للتفكير فيما تشعر به أويفي. كما أنني سأحاول ضبط سلوكها أيضاً لأنني لن أملك أي طاقة للتريّث ومعرفة ما كانت أويفي تشعر به والتفرّغ لتهدئتها. سوف أشعر بالهلع الشديد إن رأى الآخرون ابنتي في نوبة من البكاء والغضب وأنا عاجزة عن القيام بأي شيء حيال ذلك، بدلاً من الحب والتعاون بيننا (ويمكنني القول أيضاً، بما أننا تخطّينا تجربة التعاطي مع الطفولة المبكرة، إننا كلنا مررنا بمثل هذه التجارب). سوف أشعر بالسوء لأنني وجّهتُ لها نوعاً من التهديد. كما أنني سأنسى التسوّق لأنني لن أتمكن من التعامل مع هذه الأشياء كلها دفعة واحدة. وكنتُ سأنفجر بالبكاء أيضاً حالما أجد نفسي أمام شخصٍ يعرفني ويحبّني.

والآن سأتخيّلُ الوضعَ من وجهة نظر أويفي:

مرحباً يا أمي. لا أعرف الكتابة بعد كما أنني لا أجيد التعبير عن مشاعري، ولكن لو كان بمقدوري أن أعبّر عن نفسي فهذا ما سأقوله:

عوضاً عن وصفي بالطفلة الشريرة وتقديم هذه التوصيفات عن سلوكي، كان من الأفضل أن تحاولي وتفهمي ما يجري بيننا.

شعرتُ بالضيق في الرّوضة لتأخرك في المجيء واصطحابي معك. وعندما وصلتِ كنت ألعب لعبة معقدة. قلتِ لي إننا سنغادر في الحال وطلبتِ مني أن أرتدي معطفي فقلتُ "لا". لكنك أصرّيتِ عليّ، وعندما بدأت بالصراخ شعرتِ بالضيق. ثم سارت الأمور بشكل سيئ.

دعيني أوضح لك لماذا رفضت وقلت "لا". فقد اعتدتُ قول ذلك عندما يستعجلني الآخرون وأرغب في بعض الوقت. لا أحاول أن أكون صعبة أو استغلالية، لكنه ردُّ فعلٍ آليّ لأنني أكره أي تغييرٍ سريع لا أتوقعه مسبقاً. كنتِ مرتبكة ومستعجلة بحيث لم أستطع التواصل معك فشعرتُ بالخوف، وعندما أخاف أغضب أيضاً. أنتِ دائماً تفكرين بما يجب أن يحدث في المستقبل، لكنني أعيش في الحاضر وأحتاج إليكِ في هذا الحاضر كيلا أشعر بالوحدة والإحباط.

عندما تأخرتِ عن المجيء، كنت أرغب في أن تحافظي على هدوئك وتشرحي لي سبب تأخرك. ثم كنت أتوقع أن تخبريني بما سنفعله بعد ذلك لكي أتهيّأ له. لم أتعلّم المرونة بعد ولذلك أحتاج إلى وقت أطول منكِ عند الانتقال من وضع إلى آخر. إن ارتدائي لمعطفي والتوقف عما كنتُ أفعله في الوقت نفسه كان أكثر مما يمكنني أن أحتمله. أنا واثقة لو أنكِ كنت منهمكة في شيء معقد، واللعب شيء معقد بالنسبة إليّ، فسوف تشعرين بالغضب إذا قاطعكِ أحد.

عندما تريدينني أن أوقف عن شيء أفعله، بغض النظر عن طبيعته، سواء كان اللعب أو الركض واللهو، فإنني بحاجة إلى إنذارٍ من نوع ما. فأنا بحاجة إلى إنذار محدد لكل شيء: للتوقف عن اللعب، وارتداء معطفي، والجلوس في عربتي. أحتاج إلى وقت لكي أستوعبَ كل شيء على حدة. قولي لي ما هي الخطة عندما تعرفينها ثم أعطِني فرصة لأفهم ما عليّ فعله. ربما أحتاج إلى خمس دقائق لكي أتوقف عن اللعب وأن تقولي لي إن ذلك صعبٌ عليّ. وبعد ذلك إلى إنذار قبل ثلاث دقائق، ثم إلى دقيقة قبل ذلك. وإن لم أتقبّل فكرة ارتداء معطفي عندها في الداخل، احملي معطفي إلى الخارج واطلبي مني ارتداءه هناك. إن أحد التغييرات المفاجئة التي أكرهها هي الانتقال من اللعب واللهو إلى العربة، حيث لا يمكنني تصريف طاقتي فتخرج مني على هيئة الإحباط والغضب.

عندما تطلبين مني ألا أقول "لا" أو أتوقف عن الركض أو الصراخ وتهدّدينني بالعواقب الناجمة عن ذلك، فهذا لا يفيد. وهذا لأنني لم أتعلّم بعد مهارة التفكير في النتائج الممكنة لسلوكي. فتلك الدروب الحيادية ستنفجر في الوقت المناسب. أما في اللحظة الحالية، عندما تهدّدينني أظن أنك لا تفهمين، فأشعر بخوفٍ أكبر وغضبٍ أكبر وأصرّ على قول "لا" مرة بعد مرة. فعندما يتمكّن هذا الإحباط مني لا يمكنني أن أحافظ على هدوئي وصمتي.

من المفيد أن تحاولي تحديد الصعوبة التي أواجهها وتقولي ذلك بطريقة يسهل عليّ فهمها. فعلى سبيل المثال: "أنتِ تشعرين بالاستياء لأن لا ترغبين في التوقف عن هذه اللعبة المسلية". فمن خلال تعبيركِ عن مخاوفي واستيائي بالكلمات، سوف أتعلّم استخدام الكلمات أيضاً. ومن ثم سأتمكن من التواصل بشكل أفضل والسيطرة على مشاعري بشكل أكبر.

إذا شعرتِ بالغضب، أو وصفتِ سلوكي بالغباء، فسوف أكتفي بالتجاهل والصراخ. أعرف أنه من الصعب عليكِ عندما تكونين قلقة وفي عجلة من أمركِ أن تفكري في التواصل معي عوضاً عن توجيه الأوامر إليّ وتقويم سلوكي. ولكن عندما نتواصل معاً، وأشعر أنكِ تستمعين إليّ وترينني وتحبينني وتفهمينني، سأشعر بالطمأنينة والهدوء ولن تتفجّر مشاعري على هيئة سلوكٍ مزعج.

لو أخبرتِني بماذا تفكرين وتفعلين في الصيدلية لكان بمقدوري أن أساعدك. ولكن لأنك طلبتِ مني الهدوء فقد قمتُ بتقليدكِ والتقاط الأشياء عن الرفوف. أرجوكِ أن تُشركيني في ما تفعلينه، حتى عندما يكون الوقت ضيقاً. فالأمر سيستغرق وقتاً أطول في جميع الأحوال لأنك تُمضينَ ذلك الوقت في توبيخي.

رغم أنكِ كنتِ تبكين، عاملكِ أبي بكثير من الحب وأخذك بين ذراعيه. كما أنه نسي قصة التسوّق كلها. هذا ما أحتاجه أنا أيضاً. لو أنكِ حضنتيني في الروضة عندما كنتُ مستاءة لإرغامي على التوقف عن اللعب لكانت الأمور سارت بشكل أفضل. أمي، لأنكِ تعرفين أننا سنبقى معاً إلى الأبد، فإنك تفكرين كثيراً في ما يقوله الآخرون. أفهم هذا، ولكن يجب ألا تحكمي على نفسكِ من خلال الآخرين.

قريباً جداً، يا أمي، سأتمكن من السيطرة على الشعور بالتوتر والإحباط وإظهار المرونة فيما يتعلق بالخطط والتعبير عن مشاعري بالكلمات بدلاً من السلوك المزعج، كما سأتعلّم أيضاً كيف أفهم مشاعركِ وأحتويها، لأنني سأتعلم ذلك منكِ أنتِ.

لا تفكري في مسألة الأم الناجحة والأم الفاشلة. فأنتِ أفضل أمٍّ في العالم كله والشخص الوحيد الذي أريده في هذا الكون.

الاستثمار في الوقت بشكل مبكر وإيجابي وليس بشكل متأخر وسلبي

إن تربية الأطفال تحتاج إلى تكريس الوقت الطويل. فمن الأفضل استثمار هذا الوقت بشكل إيجابي من خلال استباق المشكلات وليس بشكل سلبي بعد ظهورها. فإن لم تتصرّفوا على إيقاع أطفالكم، وإن لم تعبّروا لهم عن مشاعرهم بالكلام، وإن لم تُبلغوهم مسبقاً بخططكم، وإن لم تُشرِكوهم في الأعمال التي تقومون بها، فسوف تكتشفون أنكم تقضون الوقت الذي كنتم تعتقدون أنكم قد وفّرتموه في ضبط سلوكهم وتهدئتهم. ليس هناك مفرٌّ من استثمار الوقت في أطفالكم، فلماذا لا تستثمرون هذا الوقت بشكل إيجابي؟ ويسرّني أن أقول في هذا السياق إنه بعد أن تعلّمت جينا أن تأخذ الأمور بروية، وأن تبقى على تواصل مع أويفي من خلال البقاء في الحاضر ورؤية الأشياء من وجهة نظرها والتعبير عنها بالكلام، تحسّن سلوك أويفي بشكل ملحوظ.

تمرين: كيف تتنبّؤون بالصعوبات

إذا أردتُم تغييرَ وضعٍ يراه أطفالكم صعباً، أو أنكم تعرفون أن هناك وضعاً جديداً مربكاً محتملاً، فمن المفيد أن تتخيّلوا أنفسَكم مكان أطفالكم وماذا سيقولون لو كانوا قادرين على التعبير عن مشاعرهم، وبالتالي تعرفون ما يفيد في هذه الحالة. حاولوا كتابة ذلك على شكل رسالة توجّهونها لأنفسكم من وجهة نظر أولادكم أو أطفالكم الصغار، كما فعلتُ أعلاه. إذ من شأن ذلك أن يساعدكم في الدخول إلى عقول أطفالكم، وبمقدور ذلك أن يوضح لكم كيف تتمتعون مع أطفالكم بوقت أكثر هدوءاً واستقراراً.

تحسين السلوك من خلال التعبير عن المشاعر

من المفيد إذا أردنا من طفلٍ (أو أي شخص آخر!) أن يُقلعَ عن سلوكٍ ما إن اقترحنا سلوكاً بديلاً عنه، كما في المثال التالي:

اعتادَ جونيور، ابن جون البالغ من العمر أربع سنوات، أن يستيقظ في كل صباح وهو يصرخ ويهرع إلى غرفة أبويه ويستمر في الصراخ إلى أن يضمّانه.

وفي أحد الصباحات اقترح جون على ابنه أن يتبع أسلوباً جديداً وهو أن يأتي إلى غرفتهما من دون أن يصرخ. قال لجونيور: "يمكنك أن تقول صباح الخير يا أمي وأبي، أرجو أن تضماني لو سمحتما". حاول جونيور ذلك لكن الدموع كانت في عينيه.

سألته أمّه: "هل تشعر بالوحدة عندما تستيقظ؟" فأومَأ بالإيجاب. لذلك اقترحا أن يقول التالي: "صباح الخير. أنا أشعر بالوحدة وأريد أن تضمّاني من فضلكما". غيّر ذلك كل شيء. صار جونيور يدخل إلى الغرفة كل صباح ويقول جملته الجديدة ويحظى بحنان أبويه.

بعد أيام عدة، قال الأبوان: ''لا تبدو وحيداً يا جونيور. يمكنك أن تكون سعيداً وتحظى بالضمّ أيضاً!'' وفي النهاية صار جونيور يكرر جملة جديدة: ''أنا بخير وأريد أن تضمّاني''.

توضّح قصة جون وجونيور تأثيرَ التعبير عن المشاعر بالكلمات في هذه المشاعر وتحويلها. ويصحّ هذا على الراشدين أيضاً.

ربما من الصعب على الأهل الاعتراف بمشاعر أطفالهم وسط الدموع والصراخ لأنهم لا يرغبون في التفكير بأن أطفالهم يتألمون. إذ يبدو أن تسمية الألم تفاقمه، لكن هذا ليس صحيحاً لأنها تخفف منه في واقع الأمر. يتطلّبُ التعبير عن الأشياء بالكلمات بعض الوقت ولكن عندما يشعر الطفل بالاستياء فسوف يجد صعوبة أكبرَ في إيجاد الكلمات، لذلك فالأمر يرجع لكم.

عندما كانت فلو طفلة صغيرة كنت آخذها إلى المسبح القريب. وفي أحد الأيام لم أتمكن من الذهاب فأخذها زوجي.

سارَ تمرين السباحة بشكل جيد إلى أن حان وقت العودة إلى المنزل واستدار زوجي ليصعدَ الدرج. اعتدنا أن ندخل إلى المسبح عن طريق الدرج ونغادرَه بالمصعد. ولذلك قالت فلو، التي كانت في شهرها الثاني والعشرين، ''لا'' ثم جلست على الأرض.

لم يكن سلوكها ملائماً، حيث كان متطابقاً مع توصيف السلوك ''السيئ''، لكن فلو لم تكن تتصرّف بشكل سيئ، إذ كانت تريد المحافظة على الروتين الذي تعوّدت عليه. لم تكن قد تعلّمت المرونة في التعامل مع الأشياء أو التعبير عما تريده بوضوح. فعوضاً عن تكريس بعض الوقت لمعرفة ما تنطوي عليه هذه الـ''لا''، قام زوجي المتضايق الذي كان في عجلة لمغادرة المسبح بحملها ليصعد بها الدرج، ما أزعجها ودفعها إلى الصراخ. وعندما وصلا إلى البيت كان كلاهما يشعر بالاستياء الشديد. عندما سمعتُ هذه القصة نظرتُ في عينيها الواسعتين الزرقاوتين المليئتين بالدموع وقلت: ''كنت متشوّقة لكبسِ زرّ المصعد، أليس كذلك؟'' فأومأت بالإيجاب. ''ولم يعرف البابا أن هذا هو سبب رغبتك في المغادرة عن طريق المصعد وليس الدرج، أليس كذلك؟'' هزت رأسَها موافقة.

عندما تكون التفسيرات عقيمة

كنت محظوظة في معرفة ما حدث بالضبط. ولكن غالباً ما يفشل المرء في الوصول إلى حقيقة الأشياء. ربما تأخذون أطفالكم إلى أماكنَ مسلّية، كالسباحة مثلاً، لكن الرحلة تنتهي بالدموع من دون أن تفهموا الأسباب.

من الطبيعي أن تبحثوا عن نوع من اليقين حول أسباب بكاء أطفالكم أو صراخهم أو رفضهم القيام بشيء ما – وإلا ستشعرون بفقدان السيطرة – ولكن ليست هناك مشكلة إن لم تتوصّلوا إلى هذه الأسباب. إن السبب الذي يعزو إليه الأهلُ معظم سلوكات أطفالهم هو ''آه، لأنهم متعبون''، ومن المحتمل أن يكون هذا أحدَ الأسباب أو لا يكون. ولكن يمكنني أن أتذكر، عندما كنت طفلة، سماع هذا التفسير وقد زادَ من غضبي لأنه لم يكن تعبيراً صادقاً عما كنت أشعر به بل نوعاً من إساءة الفهم. فالأهل مغرمون بإرجاع كل شيء إلى التعب، لكنني أعتقد أننا نعرف من هو المُتعَب، ولا أقصد الطفل أبداً!

هناك تأويلات أخرى لسلوك الأطفال المزعج يمكن لهم أن يتأذوا من سماعها. فإن تمكنتم من إدراك ارتباط هذه التأويلات بكم أنتم فأنتم على الطريق الصحيح لرأب هذا الخلل:

"إنـهم يفعلون ذلك لجذب الاهتمام"

الجميع بحاجة إلى الاهتمام، بغض النظر عن الفئة العُمرية. فإن كان الطفلُ يلقى اهتماماً كافياً ويعرف أن هذا الاهتمام موجود عندما يحتاج إليه، لن يحتاجَ إلى طرقٍ ملتوية للحصول عليه. فإن كان الطفل يتصرّف بطريقة مزعجة لينالَ بعضَ الاهتمام حقاً، اطلبوا منه أن يطالبَ بهذا الاهتمام.

اعتادت ابنتي أن تطلب مني تفاحة لم تكن تريدها في حقيقة الأمر. ما كانت تريده هو أن أبدو سعيدة ومسرورة منها. وعندما لاحظتُ أنها لم تكن تأكل التفاحات في معظم الأحيان، طلبتُ منها أن تطالبَ بالاهتمام بدلاً من ذلك. وقد تحوّل الأمر إلى لعبة مسلّية بيننا، كما وفّرنا بعض التفاح. ولم تكن خجولة من المطالبة بما نرغب كلنا فيه: الاهتمام.

"إنـهم يلجؤون إلى الابتزاز"

لا يتمتع الأطفال الصغار بالمهارات التي تمكنهم من التخطيط لأشياء شريرة؛ فهم يتصرفون على سجيّتهم ولا يخططون لمضايقتكم. فالأطفال هم المشاعر التي يمتلكونها؛ إذ لم يتعلّموا بعد ملاحظة مشاعرهم لكي يقرروا ما يريدونه ثم يمضون في طلبه. فهم بحاجة إلى المساعدة في هذا الأمر.

عندما يدخل الطفل في نوبة من الصراخ، مع الركل وضرب الرأس ربما، فهو لا ينفّذ إستراتيجيا قام بالتخطيط لها مسبقاً، بل يعبر عن مشاعره ويحتاج إلى المساعدة للتعبير عنها بشكل أفضل. وهذا ما يحدث في نهاية المطاف.

إذا شعرتم أن أولادكم يحاولون التلاعب بكم بحيث تبدو نوبات غضبهم نوعاً من الدراما المصطنعة، يمكنكم التعبير عن رأيكم بهذا السلوك وترجمة ما يحاولون إيصاله لكم. مثلاً: "أشعر أنك تحاول خداعي كيلا تكتب وظيفتك المدرسية. أشعر أنك تشعر بالوحدة. سأجلس بالقرب منك بينما تكتب الوظيفة".

"إنـهم ماهرون في إخراجي عن طَوري"

إن مجرّدَ انزعاجكم من سلوك أطفالكم الناجم عن الشعور باليأس والإحباط لا يعني أنهم يدركون التأثيرَ الذي يولّده أو يتقنون التخطيط لخلق هذا الأثر. إذ لم تكن ابنتي تحاول إخراجي عن طوري عندما جلست على الدرج أثناء عودتنا من السوق، مع أنني شعرتُ حينها بالغضب. كما أنها لم تكن تحاول إخراج أبيها عن طوره عندما ارتمت على الأرض في المسبح؛ فهي ببساطة لم تكن تعرف كيف تعبّر عن مشاعرها بالكلمات. يكتسب الأطفال مهارة استخدام المفردات لتوصيف ما يشعرون به ويرغبون فيه عندما نفعل ذلك أمامهم. فكروا في الأمر: إن اكتسابَ هذه المهارة أصعب بكثير من تعلّم طلب البسكويت على سبيل المثال، وخاصة عندما تكون المشاعر عارمة.

"لديهم مشكلة ما"

يتعلّم بعضُ الأطفال المهارات الاجتماعية ببطء أكثر من الآخرين، كما يعاني البعض من صعوبات في التعامل مع التوتر، ويحتاج البعض الآخر إلى وقت أطولَ ليتعلّم المرونة وحلّ المشكلات، ما يخلق بعض المشكلات لهم ولكم. يعتقد معظم الناس أن الارتماء على الأرض والصراخ لاستخدام الدرج عوضاً عن المصعد سلوك طبيعي بالنسبة إلى الأطفال الصغار، أما بالنسبة إلى الأولاد في سن السادسة أو السابعة؟ يتوقع الغالبية أن الأولاد قد تجاوزوا هذه المرحلة في التعبير عن أنفسهم.

لكن بعض الأطفال يحتاجون إلى مزيد من المساعدة في التعبير عن مشاعرهم والبحث عن طرق ملائمة للتعبير عنها أو السيطرة عليها. ومن المفيد جداً التعبير عنها بشكل دقيق من قبَل أشخاص حريصين عليهم: أنتم.

سوف تتمكنون دائماً من فهم ما يجري في النهاية، لكن اللطفَ – عوضاً عن التهديد والوعيد – يشجّع على التعاون المستقبلي ويعزز علاقتكم بأطفالكم بدلاً من إعاقتها.

إذا شعرتم بالحاجة إلى المساعدة بخصوص سلوك أطفالكم لدوامه أطول من اللازم، استشيروا معالجاً مختصاً بالقضايا العائلية أو مرشداً اجتماعياً. إذ سيكون بمقدور الطبيب أو المدرسة توجيهكم إلى نوع المساعدة التي تحتاجونها. ويمكن أن يؤدي ذلك إلى نوع من التشخيص ما يسهّل مهمتكم ويدفعكم إلى طلب المزيد من المساعدة والدعم.

يتمثل الجانب السلبي للتشخيص في كونه أقربَ إلى إطلاق الأحكام، نقطة. أي أنه يُغلق باباً على معرفة المشاعر الكامنة خلف سلوك معيّن وفهمها. ويمكن للتشخيص أن يتحوّل إلى عذرٍ لهذا السلوك. وهناك أيضاً خطر التفكير بأن الوضع عصيٌّ على التحسّن ما يودي بأي نوع من أنواع التفاؤل.

أو ربما أسوأ من ذلك، إذ من المحتمل أن يتحوّلَ وضعٌ قابلٌ للتغيير إلى حالة طبيّة. دعونا نأخذ "نقص الانتباه والنشاط المفرط" كمثال. فكروا في التالي: يعاني الأطفال المولودون في شهر آب/ أغسطس من "نقص الانتباه والنشاط المفرط" أكثر من الأطفال المولودين في شهر أيلول/ سبتمبر. أعتقد أن هذا يبيّن أن السلطات تميل إلى التقرير بأن أولئك المولودين في آب/ أغسطس يعانون من خللٍ وليسوا فقط أقلَّ نضجاً من أقرانهم المولودين قبلهم بسنة تقريباً. وهذا لا يعني القول أن جميع الممارسات الطبية المصمّمة لتقييد السلوك سيئة، ولكن يجب أن تكون الملجأ الأخير.

إذا شعرتم بالعجز عن التأقلم مع سلوك أطفالكم فاطلبوا مساعدة المختصين في أقرب وقت ممكن، فكلما طال أمدُ المشكلات التي تعيق علاقاتنا بأطفالنا كلما صعُبَ حلّها.

إلى أي درجة يجب على الأهل أن يكونوا صارمين؟

هناك ثلاث مقاربات رئيسية لتوجيه سلوك الطفل: 1. الصرامة، 2. التساهل، 3. التعاون.

1. ربما تكون الصرامة الطريقة الأكثر شيوعاً في تربيتنا لأطفالنا. وتنطوي على فرض إرادتنا كراشدين على الطفل. فعلى سبيل المثال، نصرّ أن يرتّبَ أطفالنا غرفَهم ونعاقبهم إن تقاعسوا عن ذلك.

لا أحد يرغب في أن يفرض الآخرون إرادتَهم عليه، ولا يشكل الأطفال استثناءً لهذه القاعدة. يميل بعض الأطفال إلى الإذعان، لكن هذا لا ينطبق على جميع الأطفال. وتؤدي هذه الطريقة في التعامل إلى نوع من المجابهة، والربح والخسارة، والإذلال والغضب.

يكمن الخطر هنا في أن النموذج الذي نقدّمه مبنيٌّ على "ادّعاء الصّواب"، و"التصلّب"، والعجز عن التعامل مع التوتر. فمن خلال فرض إرادتنا على أطفالنا، ربما نعلّمهم على أن يكونوا دوماً على صواب وعديميّ المرونة ومُغالين في آرائهم ومواقفهم.

وبهذا يمكننا الوقوع في دائرة التصلّب المتبادل أو، بكلمات أخرى، المجابهات ومباريات الصراخ أو الانسحاب من التواصل معنا. وهذه ليست إستراتيجيا جيدة على المدى الطويل لبناء علاقة مريحة

مع أطفالنا. وهذا لا يعني ألا تقولوا بين الحين والآخر: ''اتركوا الألعاب، على الفور!'' ولكن يجب أن يكون هذا أسلوباً استثنائياً من أساليب التواصل وليس الأسلوب الاعتيادي.

إذا كانت النزعة السلطويّة تشكل الإستراتيجيا التي تتبعونها مع أطفالكم فإنكم تجازفون أيضاً بعلاقتهم المستقبلية مع السلطة. فمن شأن هذا أن يعيقهم من التعاون مع السلطة أو القدرة على القيادة أو ربما تخلقون منهم شخصيات ديكتاتورية. وباختصار: إن فرض إرادتكم على أطفالكم بشكل دائم ليست الطريقة المثلى لتعزيز الأخلاق أو التعاون، كما أنها طريقة ناجعة لبناء العلاقات معهم.

2. التساهل يعني غياب المعايير والتوقعات في علاقاتكم مع أطفالكم. فعندما لا يرسم الأهلُ أي حدودٍ لأطفالهم، يكون ذلك ردّاً على التربية التي تتميز بالقلق والنفور من المجازفة أو رداً على التنشئة السلطوية. ينجح بعض الأطفال في بناء معاييرهم وتوقعاتهم من تلقاء أنفسهم، لكن هذا لا ينسحب على الجميع. فالطفل الذي لا يعرف ما هو المطلوب منه يصير نهباً للضياع والخوف. ففي بعض الأحيان عندما نصمّم الابتعاد عن أساليب أهلنا السلطوية في تربية أطفالنا، يمكن أن نبالغَ في تساهلنا معهم من خلال انعدام الحدود والقيود. فإن فكرتم في الأمر، لا نزال في مثل هذه الأوضاع نتصرّف ردّاً على أهالينا وليس على الوضع الذي نواجهه في الوقت الحاضر.

ومع ذلك فإن التساهل ليس سلبياً بالكامل؛ إذ يمكن أحياناً أن يشكل الحلَّ الأمثل لوضع ما في الوقت الحاضر. فمن الحكمة أحياناً التغاضي عن بعض التوقعات التي رسمناها لأطفالنا لعدم استعدادهم لها. فعلى سبيل المثال، يمكن للطفل الأول أن يجد ترتيب غرفته عملاً في غاية السهولة بينما يواجه الطفل الثاني صعوبة في ذلك، فعوضاً عن الدخول في معركة لا يكون فيها رابحون وتؤدي إلى تآكل النوايا الطيبة، إن لم يكن الطفلُ جاهزاً للقيام بما تطلبونه منه فبمقدوركم أن تتخلّوا عن هذا التوقع في الوقت الحاضر. وهذا يعني التخلّي عن الإصرار بقيام الطفل بترتيب ألعابه. ولا يعني ذلك التنازلَ بالضرورة بل القرار الواعي بتأجيل هذا الواجب إلى أن يصبح الطفل جاهزاً للقيام به. إذ يمكن للتساهل أن يشكل حلاً على المدى القصير في انتظار استعداد الطفل للانخراط في هذه الطريقة التعاونية.

3. تتمثل الطريقة التعاونية في التعاون القائم بينكم وبين أطفالكم لحلِّ مشكلة ما بحيث تلعبون دوراً استشارياً بعيداً عن الديكتاتورية. وهذه هي مقاربتي المفضلة لأنها تتمحور حول التعاون في إيجاد حلولٍ للمشكلات الناشئة.

فما هي الطريقة التعاونية، وما هي آليات عملها؟

1. قوموا بتوصيف المشكلة من خلال توصيف أنفسكم: ''أريد أن تكون غرفتك مرتبة وأريدك أنت أنت تقوم بترتيبها''.

2. ابحثوا عن المشاعر الكامنة خلف السلوك. إذ يمكن أن يحتاج الطفلُ المساعدة في هذا الأمر. فمثلاً: ''هل تشعر بالغُبن لأن عليك ترتيب غرفتك التي بعثرها صديقك؟'' ''هل تشعر بعبء المهمة وأنها ستأخذ وقتاً طويلاً؟''.

3. قوموا بتأكيد هذه المشاعر: ''أعرف أن هذا ليس عادلاً'' أو ''يمكن لبداية أي عمل أن تكون مضنية''.

4. حرّضوا على التفكير بالحلول: ''أريدك أن ترتب الغرفة. ما هي الطريقة الأسهل بالنسبة إليك؟''.

5. تابعوا العملية وكرّروا أي خطوات تستدعيها الضرورة.

وتجنّبوا إطلاق الأحكام على أطفالكم.

يمكن للمرحلة 2 أن تكون صعبة، إذ ربما تجدون صعوبة في قول شيءٍ لا ترغبون فيه، لكن عدم الاعتراف بشعور ما تعتقدون أنه غير ملائم يمكن أن يدفع بأطفالكم إلى الرفض والعناد. ولأن الأطفال عاجزون عن التعبير عن كل شيء يشعرون به، يمكنكم اللجوء إلى مقاربة الخيارات المتعددة لمعرفة المشاعر الكامنة خلف المشكلة، كما يتضح في المثال أعلاه.

عندما تحدّدون مشاعر أطفالكم يمكنكم عندها إعادة توصيف المشكلة، ولا يتمثل ذلك في ''هناك فوضى عارمة في غرفتك وإن لم تقم بترتيبها فسوف أرمي جميع ألعابك''. فمن شأن هذا أن يولّد الإحساس بالعار والخطر والشعور بالاستياء. وعوضاً عن ذلك، عليكم بالتعاطف. وهذا يحتاج إلى كثير من التدريب فضلاً عن كونه متكلّفاً، لكن الأطفال يتعلّمون احترام مشاعر الآخرين عبر احترامكم لمشاعرهم.

عندما تفكرون في حلّ المشكلات معاً، من الضروري إعطاء الأولوية لأطفالكم وعدم استبعاد أي شيء يقترحونه على الفور. إذ يمكن أن يطلعوا بحلّ كهذا: ''يمكننا أن نترك غرفتي كما هي''. فكروا في هذا الرد: ''نعم، يمكننا أن نفعل ذلك. ربما يسرّك هذا الحلّ، لكنه يسبب لي مشكلة لا تقتصر على الشعور بالضيق بل تعيقني من تنظيف غرفتك أو عزل ثيابك النظيفة. فما هو الخيار الآخر؟'' ''لا أدري''. ''لا بأس. لسنا في عجلة من أمرنا. خذ الوقت الذي تريده''. من الضروري ألا نتذاكى ونأتي بالأجوبة جميعها لأن من شأن ذلك أن يؤدي إلى استلاب الطفل وتجريده من دوره. ''يمكنني ترتيب الألعاب الآن ثم آخذ استراحة وبعدها يمكنك مساعدتي في ترتيب الثياب لأنني أجد صعوبة في طيّها''. ''حسناً، لا مانع لديّ. سآتي عندما يحين طيّ الثياب ويمكننا القيام بذلك معاً''.

إذا نشأتم على الأسلوب السلطوي، ربما تعتقدون أنه الأسلوب المثالي للتربية. وفي هذه الحالة، يمكن للطريقة التعاونية أن تبدو طويلة الأمد. لكن المهم في الأمر هنا هو أنه بالإضافة إلى ترتيب الغرفة فإنكم تتعاملون بصراحة وشفافية وتعززون العلاقة القائمة بينكم وتتعلّمون فنَّ التسوية وحلّ المشكلات. فالعمل التربوي الحقيقي لا يتمثّل في ترتيب الغرفة بل في التواصل مع أطفالكم ومساعدتهم على التطور والنموّ. فالطريقة التعاونية تساهم في تطوير المهارات الأساسية اللازمة للسلوك الاجتماعي، وهي: كبح الغضب، والمرونة، ومهارات حلّ المشكلات، والتعاطف.

المزيد عن نوبات الغضب

إذا راقبتم طفلاً في نوبة غضب فسوف تلاحظون أنه لا يستمدّ أي متعة من ذلك. فهو لا يفعل ذلك لأنه يرغب فيه. فمن غير المرجح أن يكون عملاً مدبَّراً بشكل مسبق؛ فالطفل يعبّر عن مشاعره وإحباطه وغضبه وحزنه.

ينسحبُ الشيء نفسُه على أي سلوك آخر ترونه مزعجاً. اسألوا أنفسَكم: ما هو الشعور الذي يحاول الطفلُ إيصالَه عبر هذا السلوك؟ وما هي المشاعر الكامنة خلفه؟ وعندما تتوصّلون إلى الإجابة، عليكم أن تتقبّلوا هذه المشاعر وتتعاملوا معها. فعلى سبيل المثال: ''أعرف أنك غاضب جداً لأنني لا أسمح لك بتناول الآيس كريم قبل الغداء''. وأخيراً، وبعد أن يهدأ الطفل، تحدّثوا إليه لمساعدته في إيجاد طريقة أفضل للتعبير عن مشاعره. ''يمكنك أن تعبّر لي عن غضبك عندما لا أسمح لك بالحصول على ما تريده. فالاستماع إليك أسهلُ عليّ من هذا الصراخ''.

يمكن لنوبة الغضب التي يدخل فيها الطفل الصغير أن ترجع إلى نوع من الإحباط. والطفل لا يقرر الدخول في هذه النوبة بل يجد نفسَه فيها. وحالما يصبح في وسطها ربما ينسى السببَ الذي ولّد فيه الإحباط بالدرجة الأولى. سوف ينسى الآيس كريم الممنوع عليه، وسوف يتحوّل إلى كتلة المشاعر التي تنتابه. ومن المفيد، في رأيي، ألا نترك الطفل وحده في هذه الحالات بل أن نلازمه ونُبقي على الحوار القائم بيننا، حتى لو اقتصر الأمر على عبارات تعاطفية مثل "يا حبيبي، كم أنت مسكين"، ما يعني أن الطفل يعرف – بطريقة ما – أنه ليس وحيداً. لا أحد يرغب في الرقص بمفرده، حتى ولو كان يؤدي رقصة حربية. وربما يكون الاستثناء، من وجهة نظر الطفل، عندما تسيؤون فهمه بشكل متعمّد ما يدفعه إلى الشعور بالغضب، أو عندما تفشلون في السيطرة على مشاعركم. وفي جميع الأحوال، أنا لا أحبّذ فكرة التخلّي عن الطفل في أي حالة من حالات الألم الشديد.

من المفيد تسمية الشعور الكامن خلف نوبة الغضب: "أنت غاضب جداً، أليس كذلك؟" فحين يكون الطفل مستاءً فهو بحاجة إلى المواساة: "أنا آسف لأنك تشعر بالحزن". وهذا ليس بالضرورة مشابهاً لإعطاء الطفل ما يريده لأنه غير ممكن أو مقبول. إذ يمكن للطفل أن يبكي لأنه لا يستطيع الطيران إلى القمر أو السباحة مع أسماك القرش.

ما يمكنكم أن تفعلوه هو أن تحاولوا رؤية الوضع من وجهة نظر الطفل لمواساته لعدم قدرته على تحقيق مبتغاه بدلاً من معاقبته أو تقريعه من أجل شيء لن تقدّموه له أو ليس باستطاعتكم تقديمه له. فالطفل يتعلّم السيطرة على مشاعره بمساعدة شخص آخر، شخصٍ متفهّمٍ وهادئ لا يُعيب عليه مشاعرَه أو سلوكَه إضافة إلى قدرته على استيعابه واحتوائه. وهذا الشخص هو أنتم بالطبع.

أعتقد أن الأهل يخافون من نوبات الغضب هذه بحيث لا يرسمون حدوداً لأطفالهم خوفاً منها. أفكر هنا في أولئك الأهل الذين أراهم يحملون الطفل بيدٍ والحقائبَ الثقيلة والدراجة بيدٍ آخرى. فمن ناحيتي، أفضل مواساة طفلٍ يعاني من نوبة غضب على حملِ دراجة طوال اليوم، ولكن بما أن لكلٍ منا حدوده المختلفة ربما عليّ أن أهتمَّ بشؤوني فقط.

لا أحد يشفى من معاناته من خلال التقريع والتوبيخ. إذ يمكنكم احتواء أطفالكم عندما يكونون في أسوأ حالاتهم من خلال حملهم، أو ملازمتهم، أو النزول إلى مستواهم والتعبير عن الاهتمام والتعاطف مع الحفاظ على تماسككم وهدوئكم. كما يمكنكم استخدام الكلمات لتوصيف ما يشعرون به، أو ربما الاكتفاء ببعض النظرات أو الإيماءات المفعمة بالحب.

ربما يكون من الضروري أحياناً إخراج الطفل من وضعٍ ما لخطورته عليه أو على غيره، أو لأنه يشكل مصدرَ إزعاج بالنسبة إلى الآخرين. وعندها تقولون: "سأحملك وأُخرجك من هنا كيلا تؤذي الكلب/ تزعج الآخرين". ثم قوموا بذلك.

إن ما يفاقم من نوبة الغضب هو الصراخ على الطفل أو التعامل معه بخشونة. وهذا يعني أنكم تعاقبون الطفل على مشاعره. كما أن تجاهلَ طفلٍ غارق في نوبة من البكاء نوعٌ من الانتقام. توقفوا عن دفع العربة عندما يدخل الطفل في نوبة من البكاء، وتواصلوا معه وجهاً لوجه أو احملوه واحضنوه قليلاً.

لا يعني هذا أن تفعلوا ما يريده الطفل عندما يبكي، بل أن تتعاطفوا معه وتُظهروا الاهتمام والحنان. كنتُ ألجأ إلى التعبير عما يحدث: "آه، أنتِ غاضبة لأنني لا أحمل دراجتك" (أو أي شيء آخر، تبعاً للمشكلة القائمة). فآجلاً أم عاجلاً سيتعلّم أطفالكم التعامل مع الإحباط والغضب. لا أزال أذكر تلك المتعة التي شعرتُ بها – بعد أن واظبتُ لوقتٍ طويل على التعبير عن مشاعر ابنتي عندما

تدخل في حالة شديدة من الاستياء – عندما بدأت بترجمة مشاعرها إلى كلمات من تلقاء نفسها. ''أنا غاضبة''، كانت تقول وكنت أشعر بسرورٍ عظيم لهذا التقدم الذي أحرزناه معاً.

إذا شعرتم أنكم قاب قوسين أو أدنى من فقدان أعصابكم عند دخول أطفالكم في نوبة من الغضب والبكاء، تذكروا أن تتأنّوا وتفكروا ولا تُبدوا ردودَ أفعالٍ سريعة. وتذكروا أيضاً ألا تتعاملوا مع الوضع من وجهة نظر شخصية. تنفسوا بعمق، وحافظوا على تواصلكم مع أطفالكم ومع أنفسكم.

مع مراقبتكم لأطفالكم وملاحظة أمزجتهم والتجريب في التعامل معهم والتواصل معهم لمعرفة ما يحاولون التعبير عنه، سوف تعرفون الأسباب التي تدفعهم إلى فقدان السيطرة على مشاعرهم وسلوكهم وتتمكنون من تجنيبهم مثل هذه النوبات. فالكثير من الأهل يعرفون متى على الطفل أن ينسحب من مجموعة ما ويقضي وقتاً هادئاً برفقة أبويه، أو عندما يحين الوقت لإخراج الطفل من العربة ومنحه بعض الحرية لكي يركض ويلهو قليلاً، أو الوقت المناسب للطعام قبل أن يتحكّم الجوعُ بالطفل.

إذا استمرّ الطفل في التعرّض لمثل هذه النوبات بعد سنّ معينة، أو إذا وجدتم أنفسَكم عالقين في جدالات ومجابهات مستمرة مع أطفالكم، فمن الحكمة أن تبدؤوا التفكير في طبيعة المشكلة القائمة وفي ما يمكن أن تفعلوه لحلّها.

لا يمكن لطفلٍ أن يبقى في حالة دائمة من الاستياء والإحباط الشديدين، لذلك عليكم تدوين الملاحظات حول الأمكنة والأزمنة والأشخاص والأشياء والأسباب التي تحرّض على هذه الحالات الانفعالية الشديدة.

إذا كانت هذه المحرّضات أشياءَ مثل الإثارة الزائدة أو الضجة، يمكنكم اتخاذ الخطوات اللازمة لتجنّب هذه الأوضاع أو الحدّ منها. ويمكن أن تتمثل في الانتقال من حالة إلى أخرى؛ عندما تطلبون من الطفل التوقف عن اللعب والجلوس إلى الطاولة مثلاً. أو ربما تلاحظون أن المشكلة تنتج عن نفاذ صبركم. ففي أغلب الأحيان تتخلّق المشكلة من الآمال الكبيرة التي نعلّقها على أطفالنا. لا أقول إن علينا ألا نعلّق الآمالَ على أطفالنا، ولكن إذا كانت هذه الآمال والتوقعات مفروضة على الأطفال قبل أن يكونوا مؤهّلين لها فإننا بذلك نسبّب لهم ولنا نوعاً من الإحباط والخيبة. فكل واحد منا يتطوّر وينمو بسرعات وإيقاعات مختلفة.

تتمثل المهمة التالية، بعد أن تحدّدوا هذه المحرّضات، في تحديد أدواركم في هذه الاضطرابات، أو دور الراشدين الآخرين فيها، كما يمكن أن يحصل في المدرسة مثلاً. هل تفتقدون إلى المرونة؟ ففي معظم الأحيان عندما يتواصل الطفل معنا من خلال سلوك ما – لأنه لم يتعلّم التعبير عن مشاعره بعد – فعوضاً عن التفكير في المعنى الذي ينطوي عليه هذا السلوك، نُخطئ في التفكير بأن علينا أن نكون أكثر قسوة في التعامل معه. يمكن لهذا السلوك أن ''ينجحَ'' مع بعض الأطفال. ومن المفيد أن تضعوا القيود اللازمة قبل أن ينفذ صبرُكم وأن تلتزموا بهذه القيود التي تضعونها، ولكن في بعض الأحيان نبالغ في ردود أفعالنا ونفقد المرونة المطلوبة. وبذلك نقدّم مثلاً عن العناد والتصلّب لأطفالنا، أو نعمل على إحباطهم أكثر ومفاقمة الوضع القائم. فعلى سبيل المثال، إذا لم يحصل الطفل على النتائج المتوقعة منه في المدرسة، قد يبدو من الطبيعي بالنسبة إلى المعلّمين والراشدين أن يفكروا في ضرورة بذلِ جهودٍ أكبرَ والتضحية بأوقات فراغهم. ولكن إن راقبتم هذا الطفل فربما تلاحظون أنه يتململ ويواجه صعوبة في التركيز والمحافظة على هدوئه. كما أن قسره على الجلوس لوقت أطولَ يمكن أن يفاقم من الوضع بدلاً من تحسينه. فمن النادر أن يتميّز طفلٌ في السادسة من عمره بالوعي الكافي ليقول لكم: ''لديّ فائضٌ من الطاقة الجسدية. وأنا بحاجة إلى

الركض واللهو قليلاً قبل أن أتمكن من الجلوس بهدوء". لذلك عليكم أن تلاحظوا ذلك وتكتشفوه بأنفسكم.

في مدرسة "إيغل ماونتن" الابتدائية في فورث وورث في تكساس، قام المعلّمون بتمديد استراحة التلاميذ إلى ساعة كاملة أي ضعف المدة السابقة. وقد زعمَ المعلّمون أن أداء التلاميذ قد تحسّن بشكل ملحوظ. إذ لاحظوا أنهم يتقيدون بالتوجيهات بشكل أكبر، ويحاولون تعليم أنفسهم بشكل مستقلّ، ويُبدون استعداداً أكبر لحلّ المشكلات بأنفسهم. كما كان هناك تراجعٌ في عدد الحالات التأديبية. ومن جهة ثانية، صرّحَ الأهالي أن مهارات أولادهم الإبداعية والاجتماعية قد تطورت بشكل واضح. هذا مثالٌ واحد فقط على عبثية الضغط على الأطفال وضرورة الانفتاح عليهم ورؤية حاجاتهم ومتطلباتهم من وجهة نظرهم.

نادراً ما يكون التعامل العقلاني – أي تِبنس الحقائق – الطريقة المثلى لتشجيع الأطفال على التعاون أو التوقف عن البكاء. فالأطفال الصغار لا يفهمون المنطق والتفسيرات العقلانية. ولذلك فإن تفهّم مشاعرهم هو الطريقة الأفضل للتعامل معهم. إذ نادراً ما ينظر الأهل إلى أنفسهم عندما يغضبون من أطفالهم. فبالنسبة إليهم ينحصر الأمر في حقيقة أن الطفل "يتصرّف بشكل مزعج". لكن أي وضعٍ ينشأ بينكم وبين أطفالكم يكون ناتجاً عن تعاملكم معهم؛ أي أنه نتاجٌ مشترك. فإن فكرنا في الأمر على هذا النحو، يمكن أن نفهمَ سلوكهم بشكل أفضل. فمن الأسهل علينا أن نرى الدّورَ الذي نلعبه عندما نتخلّى عن فكرة الصواب والربح والخسارة، ونفكر عوضاً عن ذلك كيف نضرب لأطفالنا مثلاً عن التعاون والمشاركة.

التذمّر

إن السلوكات التي تُقلق الأهل هي: الانتحاب، والتذمّر، والتعلّق، والنشيج. والإشارة هنا ليست إلى ذلك النوع من البكاء عندما يتعثر الأطفال ويسقطون بل إلى تلك الكآبة العميقة التي تستوطنهم عندما يعجز الأهل في تفسير حزنهم بعد كل هذه الجهود الجبّارة التي بذلوها لإسعادهم.

ربما تريدون أن يتوقف أطفالكم عن فعل ذلك فقط، وربما تنظرون إليه بصفته سلوكاً "سيئاً". لكنني أتساءل إن كان الغضب الذي يجتاحكم في مثل هذه الحالات مرتبطاً بمشاعر الحزن والعجز في طفولتكم. إذ يمكن لهذا الضيق الذي يسبّبه أطفالكم لكم أن ينتج عن رفضكم استرجاع ذلك الألم واختبار تلك المشاعر القديمة بالضعف والهشاشة من جديد. وعوضاً عن ذلك تقومون بكبت مشاعر أطفالكم.

إضافة إلى ذلك، ربما تفهمون انتحابَ أطفالكم وبكاءَهم بمثابة انتقادٍ لأسلوبكم التربويّ. ربما تتوقعون من الأطفال أن يكونوا سعداءَ طوال الوقت. ولذلك فإن ما يختبره الطفل بصفته حزناً أو عزلة يبدو لكم نوعاً من التذكير بعجزكم عن فهم ما يشعر به في هذه اللحظة.

بيلا امرأة في الخامسة والأربعين تعمل مديرة في إحدى الشركات الضخمة. وهي متزوجة من ستيف، وهو طبّاخ وصاحب مطعم، ولديهما ثلاثة صبيان في الثامنة والثانية عشرة والرابعة عشرة من العمر. يشكلون عائلة سعيدة تمارس الكثير من الأنشطة وتتمتع بعلاقات اجتماعية جيدة. ويتميز جوُّ المنزل بالحركة والفرح. يتطلّب عملُ بيلا وستيف الكثير من الجهد والوقت، وتعيش خوانيتا مع العائلة في المنزل خلال عطلة الأسبوع للعناية بالأولاد والمنزل. وقد بدأت عملها هذا منذ أن كان الابنُ الأكبر في الخامسة.

تعتقد بيلا أن ابنَها الأصغر، فيليكس، يعاني من مشكلة. قالت لي: "فيليكس متعلّق جداً. فرغم أنه في الثامنة فإنه بحاجة إلى رعاية دائمة، ليلاً نهاراً، أكثر من أخويه معاً عندما كانا في مثل سنّه. فكرتُ في علاقتي معه عندما كان طفلاً صغيراً لكنني اكتشفتُ أنها كانت جيدة وقوية. لا أعرف من أين يأتيه هذا الشعور بفقدان الأمان".

استرعى اهتمامي نفورُ بيلا من تعلّق فيليكس والأشياء العالقة في علاقتهما. طلبتُ من بيلا أن تستجوبَ فيليكس عن أحلامه. لم أتوقع التوصّل إلى أي إجابات من خلال أحلامه، لكنني فكرتُ في الموضوع كصيغة يتحدث فيها فيليكس بينما تستمع بيلا إليه.

قالت لي بيلا: "قال فيليكس إن حلماً فظيعاً راوده حيث وجد نفسَه وحيداً تماماً. سألتُه إن كان قد انتابه مثل هذا الشعور في الحياة الفعلية، وكلني ثقة بأن ذلك لم يحدث. فوجئتُ عندما ردَّ بالإيجاب. "أذكر عندما كنا في زيارة لأخيكِ في ويلز أنكِ تركتني لوحدي في السيارة".

"تذكرتُ الحادثة وهو يرويها لي. أخي يعيش في منطقة معزولة وفي إحدى المرات، عندما كان فيليكس في الثانية تقريباً، كان نائماً عندما وصلنا فقمت بإدخال الصبيّين الآخرين إلى المنزل وأخرجتُ الأمتعة والأغراض من السيارة ثم عدتُ إليه ووجدتُه يبكي.

"شعرتُ بألمٍ شديد لأنه تذكر هذه الحادثة. قلتُ له إنني آسفة وأضفت: "لا أعتقد أنك بقيت في السيارة بمفردك أكثر من خمس دقائق يا حبيبي" ثم حضنتُه. ثم بدأت أتساءل كيف يمكن لحادثة صغيرة حصلت قبل ست سنوات أن تبقى في ذاكرته إلى اليوم".

يمكن لهذه الحادثة أن تبدو صغيرة بالنسبة إلى بيلا، أما بالنسبة إلى فيليكس فهي ليست كذلك. سألتُ بيلا إن كان فيليكس قد تُركَ في مكان غريب قبل تلك الحادثة أو بعدها، فقالت: "لا، ولكن عندما كان صغيراً، في شهره العشرين، عانى من التهاب شديد في الحنجرة ونقلناه إلى المستشفى. لم تنفع المضادات الحيوية فاضطرّ الأطباء إلى إدخاله في كوما لمدة أسبوع يتنفس خلاله عبر آلة. وأثناء ذلك، كان يبقى وحيداً في بعض الأحيان، ولكن بعد استعادته لتنفّسه الطبيعي كنا نبقى معه أنا وستيف طوال الوقت".

قلت لبيلا: "لا بد أن مرض ابنك وإدخاله في الكوما كانت تجربة مريعة بالنسبة إليكِ". فقالت: "آه، لا بأس، أعني، لم تكن تجربة لطيفة، لكنك تتجاوزين هذه الأزمات".

عندما قالت بيلا ذلك شعرتُ بالإحباط والاستبعاد وأنها غير معنيّة باهتمامي بالأمر. وفي تلك اللحظة شعرتُ أنها كانت – ولا تزال – تحاول تجاهلَ مشاعرها حول مرض فيليكس. شعرتُ بالصدمة والتأثر، وتخيّلتُ شعور ذلك الطفل المريض وشعورَ أبويه. قالت بيلا: "قال ستيف إننا كنا على وشك أن نفقد الطفل، ولكن لم أسمح لنفسي بمجرّد التفكير في ذلك". شعرتُ بموجة أخرى من الحزن وقلت لها ذلك. وأنا أنظر إليها لاحظتُ أن عينيها مليئتان بالدموع.

قلت لها: "ربما يكون هذا السبب في تعلّق فيليكس، إذ كان عليه أن يتعلّق بالحياة. ومع أنه لم يكن يَعي غيابَك أثناء الكوما، فمن الممكن أنه شعر بذلك على مستوىً آخر، ما يفسّر حلمَه عن الوحدة".

سواء كان ذلك صحيحاً أم لا، فقد ترك أثرَه في نفس بيلا التي بدأت تفهم سلوكَ فيليكس، ما سهّلَ تحسّسَ مشاعره وفهمها.

الشيء الآخر الذي ربما حدث هو أن بيلا قد سمحت لنفسها أخيراً بتدفق مشاعر الخوف والحزن من إمكانية فقدان فيليكس، تلك المشاعر التي كبتَتها هذا الوقت كله. من الطبيعي أن نرغب في كبت مشاعرنا القوية، ولكن عندما نفعل ذلك نجازف بفقدان الحساسية تجاه مشاعر الآخرين، بما في ذلك أطفالنا. فخلال ذلك الوقت الطويل الذي كانت تكبت بيلا مشاعرَها فيه، كانت مشاعر فيليكس تصيبها بحالة من التوتر.

عندما أرخَت بيلا لمشاعرها العنان حول إمكانية فقدان ابنها اكتشفت أن تلك المشاعر لم تلتهمها كلياً كما كانت تخشى. "سابقاً كنت أعتقد أن تعلّق فيليكس ناتجٌ عن مشكلة فيه. كنت أفكر، أخواك على ما يرام، فما هي مشكلتك أنت؟ لكنني أدرك الآن أنه يجب ألا تلومي أحداً على مشاعره".

بعد حديثنا هذا رأت بيلا حلماً – كان كابوساً في الحقيقة. حلمت أن فيليكس واثنتين من بنات أخيها ذهبوا للسباحة في البحر وواجهوا بعض المشكلات. تم إنقاذ الفتاتين، لكن فيليكس غرق. استفاقت بيلا مرعوبة وهي تبكي، ثم ذهبت تكشف على فيليكس الذي كان ينام بعمق. صدمتها المفارقة في ما حدث – كان فيليكس هو الذي يأتي عادة إلى غرفة أبويه.

اليوم، كلما شعرت بيلا بالتوتر من فيليكس فإنها تُحَمّل نفسَها المسؤولية. لا تعرف تماماً إن كان هذا نتيجة تعلّق فيليكس بشكل أقلّ من ذي قبل، أو لأنها أصبحت أكثرَ تقبُّلاً وتفهّماً لتعلّقه، أو لأن علاقتها به صارت أقوى من قبل، أو أنه نتيجة هذه الأشياء كلها.

هناك أسبابٌ كثيرة للتعلّق والتذمّر تتعدّد وتتنوّع بتعدّدِ وتنوّع العلاقات بين الأطفال والأشخاص القائمين على تربيتهم. والسبب الذي دفعني إلى تضمين المثال أعلاه ليس شيوع حالة التعلّق عند طفلٍ شارف على الموت، بل أهمية الفكرة القائلة إن تجاهلَ المشاعر التي يولّدها فينا أطفالُنا يهدّد علاقاتنا معهم ويخلق فجوة بيننا وبينهم ويقلّص قدرتَهم على تحقيق السعادة في حياتهم.

إن إدراك المشاعر والتعبير عنها – مشاعرنا ومشاعر أطفالنا على حدّ سواء – شيء في غاية الضرورة، ليس من أجل صحّتنا وصحّتهم العقلية فقط بل كطريقة لفَهمِ المؤثرات التي تحرّكنا وتحرّك أطفالنا واكتساب معرفة أعمق للأسباب الكامنة خلف سلوكنا.

بمقدورنا أن نفهمَ المشاعرَ كلّها – التعلّق، والأشباح في الخزانة، والوحوش تحت السرير، أو مجرّد الشعور بالحزن والإحباط – حالما نكتشف سياقاتها. وإن لم يكن السياق واضحاً فهذا لا ينفي وجودَه. وتتمثل الخطوة الأولى في تقبُّل مشاعر الطفل، ما يساعدنا على فهمِ سلوكه وتقبّله والتعاون مع الطفل للتوصّل إلى حلولٍ كفيلة بإجراء التغييرات المطلوبة.

أكاذيب الأهل

في بعض الأحيان يكون لدى العائلات أسرارٌ هي عبارة عن أكاذيب في حقيقة الأمر. ربما لا تفكرون في الأمر بهذه الطريقة وتأوّلونَ الموضوع على أنه مجرّد حجب بعض المعلومات التي لا يحتاجها الطفل أو ربما تسبّب له الأذى.

ولكن عندما تُخفي العائلة المعلومات أو تختلق الأكاذيب، فمن شأن ذلك أن يُلقي بظلاله على أفراد العائلة كافة حتى حين يجهل البعضُ الحقائقَ المتعلقة بالموضوع. والسبب في ذلك هو أننا نستشعر، في أجسادنا، وجودَ مثل هذه الأسرار والأكاذيب.

فإذا لجأتم إلى الكذب – أو إخفاء المعلومات – لحماية الأطفال من حقيقة وضعٍ ما فأنتم تعملون على تبليدِ غرائزهم. إذ إنكم تخبرونهم بأشياءَ مغايرة لما يستشعرونه. وبالتالي سوف يشعرون بنوع من الضيق والقلق، وإن لم يعبّروا عن مشاعرهم هذه فمن المحتمل أن تتجسّدَ على هيئة سلوك غير ملائم.

تمّ استخدام هذه الدراسة التطبيقية في تدريبنا على العلاج النفسي لتثقيفنا حول هذه الظاهرة:

ذهب السيد (س) وزوجته إلى المعالج النفسي الدكتور (ف) لاستشارته حول ابنهما اليافع (أ). قال الأبوان إن سلوك ابنهما خارج السيطرة. فهو يتغيّب عن المدرسة، ويتعاطى المخدّرات والكحول، ويتميز بالكآبة والانعزال، كما أنه يسرق الأموال من حقيبة أمه. ثم طلبا نصيحة الطبيب لإعادته إلى طريق الصواب.

وضّح لهما الدكتور (ف) أن الطفل عندما يبلغ سنّ المراهقة فهو يسعى إلى الانفصال عن أبويه بهدف الالتحاق بقبيلته الجديدة والانتماء إليها. وعندما يشعر أنه نجح في تأسيس هوية مستقلة عن أبويه، فلا يعود بحاجة إلى الابتعاد وتستقرّ الأمور عند هذا الحد. لكن الزوجين أصرّا أن سلوك ابنهما يتعدّى هذه الحدود.

طلب الدكتور (ف) معلوماتٍ مفصلة عن طفولة (أ). لكن الطريقة التي وصف بها الزوجان حياة طفلهما السعيدة والطبيعية بدَت متكلّفة وعادية وخالية من التفاصيل. كان الزوجان يتبادلان النظرات السريعة وكأنهما يُخفيان سرّاً ما. لاحظ الدكتور (ف) ذلك فسألهما: "ما الذي تُخفيانه عني؟" صمت الزوجان وتبادلا النظرات ثانية.

''هل كانت العلاقة بينكما جيدة؟'' سألهما الدكتور (ف). قال السيد (س) بعد شيء من التردّد: ''لم نكن معاً في ذلك الوقت''. رمقته زوجته بنظرة مؤنّبة. ''هل انفصلتما عندما كان صغيراً؟'' ثم خرج كلّ شيء إلى العلن. لم يكن السيد (س) والدَ (أ) لكن الأخير يعتبره بمثابة أبيه. قال السيد (س) إن والدَ (أ) الحقيقي كان ''سيئاً''. كان زيرَ نساء ومدمناً على الكحول وعندما كان (أ) في شهره الثامن عشر قضى في حادث سيارة وهو سكران.

''ربما لا يتذكره بشكل واضح، ولكن ربما شعر بوجوده في جسده ومن ثم بغيابه''، قال الدكتور (ف).

قال السيد (س): ''ما يُقلقنا هو أن هذا النوع من السلوك موجود في جيناته''. قال الدكتور (ف) إن السلوك هو نوعٌ من التواصل، فهو ينطوي على معنىً ما. ''فما الذي تفهمانه من سلوك (أ)؟''.

''يبدو لي أنه يطلب منا أن نغرب عن وجهه''، قال السيد (س).

''لقد كذبتما، كذبة كبيرة. لا يعرف ما هي، ولكن ربما يشعر أن هناك شيئاً لا يفهمه ويشعر بالضيق نتيجة لذلك''، قال الدكتور (ف).

''لم نكذب، لكننا لم نخبره''، قال الزوجان.

''الكذب عن طريق إخفاء المعلومات''، قال الدكتور (ف).

''ماذا علينا أن نفعل الآن؟'' سأل الزوجان.

''لن أقول لكما ما عليكما فعله. لكنني أفكر أن هذا ربما يكون جزءاً من المشكلة''.

قرر الزوجان البوحَ لابنهما. شعر بغضب شديد. ثم اكتشف أن لأبيه الحقيقي أخاً. ذهب للبقاء مع عمّه، وبدأ يواظب على دراسته، ونجح في الدخول إلى إحدى الجامعات.

تحققت أمنية الأبوين في تحسّن سلوك ابنهما، وكان عليهما الآن إصلاح الخلل الذي حدث. وهذا يعني أن يفهما غضبَ ابنهما، ويدركا الخطأ الذي ارتكباه في اختيارهما لصورة عائلية مثالية عوضاً عن الصراحة والتعامل مع الحقيقة، ويعترفا بتأثير ذلك في ابنهما، ويعتذرا ويتقبّلا أي مشاعر يمكن للابن أن يعبّر عنها بهذا الخصوص. لم أعرف أبداً إن كانت القصة قد حدثت فعلاً لأنها انتهت عند هذه النقطة.

في معظم الأحيان، عندما نرغب في عدم حدوث شيءٍ ما أو في أنه لم يحدث قط، فإننا نكذب على أطفالنا عبر إخفاء المعلومات. من الطبيعي أن نرغب في حماية أولادنا من المشاعر الصعبة، لكن مشاعرهم ليست هي المشكلة بل إحساسنا بالخوف من مشاعرهم. لذلك أعتقد أنه من الأفضل لنا أن نُطلعَهم، مثلاً، على حقيقة أننا أو شركاءنا نواجه بعض المشكلات وأننا نعمل على حلّها في أسرع وقت ممكن، عوضاً عن الاحتفاظ بالأسرار التي يمكن أن تؤثر في عالمهم. فإذا شعروا بالقلق يمكنكم طمأنتهم. فإن لم نُطلع أطفالنا على مثل هذه الأنباء السيئة بشكلٍ يمكن لهم التعامل معه، فإنهم سيستشعرون المشكلة في الأحوال كلها وربما يطلعون بتأويلاتٍ أسوأ بكثير لها.

لا أعتقد أن من المفيد الكذب على الأطفال، أو الكذب عبر إخفاء المعلومات، ولذلك لا أشجّع على التستّر على الأنباء السيئة مثل وفاة شخصٍ عزيز على العائلة. ولكن علينا التصريح بها مع التأكيد أنه رغم أننا نشعر بحزن عميق الآن وأننا لن ننسى ذلك الشخص ما حيينا لكننا سنعتاد غيابه وأن الحياة ستستمر بكل ما فيها من مُتعٍ وسعادة. وبالطريقة نفسها، إذا كان أحد الأبوين يرغب في ترك العائلة التي يعيش فيها فيجب الحديث في هذا قبل حدوثه، كما يحتاج الأطفال إلى الاطلاع على الخطط التالية والروتين المقترَح الذي سينظم حياتهم بعد ذلك؛ وبكلمات أخرى، أن يتمكنوا من رؤية الأبوين تبعاً لترتيبٍ منتظم ومعروف.

هناك طرائق مناسبة للأعمار المختلفة للحديث عن أي شيء. فعلى سبيل المثال، يمكنك أن تقول للطفل: ''إنني أشعر بالتعب، وسوف أذهب إلى الطبيب، ومع قليل من الحظ سوف أشعر بالتحسّن. آسف لأنني أبدو مشتّتاً بعض الشيء، فأنا قلقٌ على وضعي الصحّي''. فهذا أفضل بكثير من الاحتفاظ بسرّ الإصابة بالسرطان. وإن كنتم تتبنّون طفلاً، فمن الأفضل إخبارهم بالطريقة المناسبة من البداية لكي يكونوا على اطلاع ويتجنّبوا صدمة معرفة الحقيقة.

لا يمكننا أن نحمي أولادَنا من الأحزان والمآسي الحتمية التي ستواجهنا الحياة بها نحن وأولادنا، ولكن بمقدورنا مساندتهم والتعاطف معهم ومساعدتهم على احتواء مشاعرهم عندما تقع المأساة.
يحتاج جميع الأطفال إلى التأكيد على أهميتهم وعلى أنهم مرغوبون ومحبوبون، وليس بكلمات عابرة فقط بل من خلال إظهار هذا الحب، والبريق الذي يلمع في عيونكم عندما ترونهم، والأخذ والعطاء في تعاملكم معهم، وإشراكهم في حياتكم، والتمتّع بهم ومعهم. ومن الصعب القيام بذلك إن كنتم تكتمون بعض المعلومات التي تؤثر فيهم، فلهم الحق في معرفتها.

أكاذيب الأطفال

كنت في حفلة ترحيبية للأهالي الجدد في مدرسة ابنتي الثانوية، فنظرت إلينا مديرة المدرسة، مارغريت كونيل، وقالت لنا بشكل واضح وصريح: "سوف يكذب أطفالكم عليكم". فكّرتُ: "ابنتي لن تكذب عليّ. علاقتنا رائعة". ثم تابعَت قائلة: "حتى لو تعتقدنَ أن بناتكنّ يقلنَ لكنّ كل شيء فسوف يكذبنَ عليكنّ حالما يدخلنَ سنَّ المراهقة، ومن واجبكنّ ألا تخلقنَ مشكلة كبيرة من ذلك".
عندما سألت مارغريت عما قالته في ذلك اللقاء بعد سنوات قالت لي: "الجميع يكذب. فالكذب هو الأكثر شيوعاً بين الأشياء السيئة التي نفعلها ونادراً ما نفكر فيه. ولكن لسبب ما، ينظر الأهل إليه وكأنه خطيئة الخطايا. فإذا فعلت الطفلة شيئاً لم يكن عليها أن تفعله، وربما يكون شيئاً تافهاً نسبياً، وقالت إنها لم تفعله، فإن الأهل يقولون: "أعرف ابنتي جيداً، لها مساوئها الخاصة لكنها لا تكذب أبداً". والمشكلة هي أن هذا الكلام يحشر الطفلة في الزاوية، كما يعني أنكِ لن تصلي إلى لبّ أي قضية، بغض النظر عن طبيعتها".
الأطفال جميعاً يكذبون؛ والراشدون يكذبون أيضاً. نشعر بسعادة كبيرة عندما لا نكذب لأن ذلك يمنحنا فرصة أفضلَ للتمتع بحوارات صريحة وحميمية حقيقية. لكننا نكذب جميعاً ويجب ألا ننظر إلى أطفالنا بصفتهم خاطئينَ عندما يكذبون أيضاً.
ففي نهاية المطاف، نرسل إلى أطفالنا رسائلَ متناقضة جداً حول الكذب ومتى يكون مقبولاً في ثقافتنا. نطلب منهم ألا يكذبوا، وفي الوقت نفسه نطلب منهم أن يتظاهروا بالعرفان لقاء شالٍ قبيح حاكَته جدّتهم كهدية في عيد الميلاد للسنة الثالثة على التوالي. فإذا فكرتم في الأمر، على الأطفال أن يتعلّموا درساً معقداً عن الكذب المقبول اجتماعياً.
يرى الأطفال أهاليهم وهم يكذبون طوال الوقت. إذ لا بدّ أنهم سمعوكم تقولون لشركائكم، على سبيل المثال، أن يُعلِموا زملاءَهم بأنهم لن يتمكنوا من الذهاب إلى حفل استقبال في العمل في الوقت الذي لا يرغبون في الذهاب إليه. ما من شيء يدفع أطفالك للتصديق أنك لن تكذب عليهم عندما يلاحظون مثل هذا السلوك وهم يعرفون تمام المعرفة أن الحقيقة مختلفة تماماً.
إذا فكرتم في الكذب فسوف تجدون أنه صعبٌ على الأطفال. فأولاً، عليهم التفكير في واقعٍ بديل ومن ثم القول: "حصل هذا". ومن ثم عليهم أن يتذكروا ذلك بالإضافة إلى ما حصل فعلاً. كما عليهم التمييز بين الاثنين لكي يتمكنوا من الكذب ومن ثم – وهنا يكمن الذكاء – عليهم أن يفكروا بما تفكرون فيه وما تعرفونه.
يمكن للأطفال الصغار أن يخدعوكم من خلال تقديم طعامٍ للكلب لا يحبون هم تناوله من خلف ظهركم، لكنهم لا يشرعون بالكذب بالطريقة التي وصفتها أعلاه إلى أن يبلغوا الرابعة تقريباً.

وعندها يشعرون بأنهم يمتلكون قوة خارقة جديدة؛ ''يا إلهي، يمكنني اختلاق الأشياء وسوف يصدّقني الآخرون! يا له من شيء مذهل!''.

في معظم الأحيان، يكذب الأطفال لأن الراشدين حولهم لا يتقبّلون الحقيقة. فبعض الأطفال يكذبون للتهرّب من العقاب، وبعضهم الآخر يغذي خيالَه بالكذب أو يكذب لإسعاد الراشدين من حوله أو كنوعٍ من المعروف.

وفي بعض الأحيان يكذب الأطفال لكي يعبّروا عن حقيقة عاطفية. فعندما يُسألون عن المشكلة ولا يعرفون كيف يعبّرون عنها، فإنهم يختلقون قصة تناسب مشاعرَهم.

في إحدى المرات، عندما كانت فلو ترتاد الروضة وهي في الثالثة، لم تكن على طبيعتها الحيوية. سألتها المعلّمة إن كان كل شيء على ما يرام، فأجابت: ''لقد ماتت سمكتي الذهبية''. وعند موعد الانصراف نقلت لي المعلّمة ما قالته فلو فقلت: ''ولكن، لم يسبق أن احتفظنا بسمكة ذهبية أبداً''.

وعندما فكرتُ في الأمر اكتشفتُ أنها تعبّر عن نوع من الحقيقة. كانت عمتي قد توفيت وقد حزنتُ جداً لوفاتها. كانت فلو تراني وأنا أبكي؛ وربما لم أكن مهتمة في ما تفعله؛ وربما لم أكن أسمعها عندما تكلّمني؛ وبشكل عام، رغم أنني كنتُ معها بجسدي فإنني لم أكن حاضرة تماماً معها. ربما كانت تفتقد أمَّها السابقة التي شبَّهَتها بالسمكة الذهبية. أو، على الأرجح أنها شعرت بالقدرة على التعامل مع موت سمكة ذهبية، ولكن كان عليها تقليص حزني الشديد ذاك إلى قيمة سمكة ذهبية لكي تتمكن من تحمّل الفجيعة. أخبرتُ المعلّمة بالتفسير الذي كنت أفكر فيه.

ربما يكون من الأسهل على الطفل التمسّك بالخيال أكثر من التعامل مع الحقيقة، وعلينا أن نحترم ذلك. فكلما عبّرنا عن مشاعرنا ومشاعر أطفالنا بالكلمات كلما تضاءلت حاجتُهم إلى الكذب للتعبير لنا عن حقائقهم العاطفية. ويتطلّب تعلّم هذا سنوات طويلة.

في بعض الأحيان تكون أكاذيب الأطفال الخيالية نوعاً من الطمأنة الذاتية وعلينا – كما في حالات السلوك الشاذ الأخرى – البحث عن المشاعر الكامنة خلف السلوك عوضاً عن إدانة الطفل على فعلته تلك. فإن لم يتمكّن الطفل من استيعاب الفجيعة، كما فشلت ابنتي في التعامل مع وفاة عمّتي، فسوف يحوّلها إلى سمكة ذهبية أو أي شيء آخر مكافئ لها في معياره.

هناك أيضاً أسباب أخرى تدفع الأطفال الكبار للكذب. فكما توقعتم ربما، كانت كلمات الآنسة كونيل صحيحة لأن فلو كذبت عليّ عندما كانت في الخامسة عشرة. وعندما اكتشفتُ ذلك تذكرتُ كلمات الآنسة كونيل ولم أتعامل مع الأمر وكأنه أعظم مأساةٍ ألمّت بي.

فعوضاً عن ذلك، استمعتُ إلى تبرير ابنتي. فقد اتفقت هي وصديقتها أن تُخبرا أهلهما بأن كلاً منهما ذاهبة إلى منزل الأخرى للدراسة لكنهما ذهبتا إلى بار اتحاد الطلبة في الجامعة.

استمعتُ بجدّية تامة عندما قالت إنها اضطرت إلى الكذب لأنني لم أكن لأسمح لها بالذهاب إلى هناك! قلت لها، هذا صحيح لأنه مخالف للقانون. إذ لم تكن تحت السنّ القانونية المسموحة لتناول الكحول فقط، بل كان باراً خاصاً لا يُسمح لهما بالدخول إليه.

لكنني قلت لها إن السبب الحقيقي الذي كان سيدفعني لمنعها من الذهاب هناك هو الخوف. كنت خائفة لأنني عندما كنت في الخامسة عشرة خضتُ مغامراتٍ مشابهة ولم أخبر أبويَّ عنها. وعندما فكرتُ في تلك المغامرات اكتشفتُ أنني عرّضتُ نفسي للخطر وكنت محظوظة أنني خرجتُ منها سالمة.

قلت لها إنني لستُ مستعدّة بعد لأسمح لها بتعريض نفسها لمثل تلك المخاطر التي غامرتُ بها عندما كنتُ في سنّها، حيث كنت أفرط في الشرب في محاولة لإثارة إعجاب الأشخاص الأكبر مني

والأكثر خبرة ومعرفة، وأفقد السيطرة على نفسي. وقلت لها إن عليها أن تنتظر حتى أشعر بثقتي في قدرتها على القيام بمثل هذه الأشياء، كما قلتُ إنني أفهم الإحباط الذي ستشعر به نتيجة لهذا. وفي السنة التالية شعرتُ بالثقة اللازمة لمنحها قدراً أكبرَ من الحرية. فعندما بلغت فلو السادسة عشرة سمحتُ لها بالتخييم في مهرجان موسيقي مع مجموعة من أقرانها، ولم يُصَب أيٌّ منهم بأذىً. لكننا تحدّثنا قبل أن تذهب وعبّرتُ لها عن مخاوفي: ماذا ستفعلين عندما تفرغ بطارية هاتفكِ وتضيعين أصدقاءك؟ وكيف ستعرفين إن كان المخدّر المعروض عليك خطراً أم لا؟ (سؤال خبيث من جهتي). كانت إجاباتها معقولة بما يكفي.

وبما أن فلو أصبحت راشدة الآن، فإنها تتمتّع أحياناً بإخافتي ببعض الأشياء التي كتمَتها عني في ذلك الوقت. يبدو أن الخيمة التي كانت تنام فيها مع صديقتها كانت الوحيدة التي لم تلتهمها النيران في الثالثة صباحاً وكان عليهما مغادرة الموقع والسير أميال عدة للوصول إلى محطة القطار والنوم هناك. مغامرة رائعة لفتاتين في السادسة عشرة. شعرت فلو أنها عاجزة عن إخباري بتلك القصة آنذاك لأنها كانت تتمتع بكتم ذلك السرّ عنّي مؤقتاً.

من الأفضل ألا تبالغوا في ردود أفعالكم على ما يفعله أطفالكم ويقولونه لكم وترك قنوات التواصل بينكم مفتوحة. ربما أكون قد أخطأتُ بالمبالغة في مخاوفي وابتعدتُ كثيراً عن سياسة الاحتواء، ولهذا فقد قرّرَت أنني غير جاهزة لسماع تلك القصة آنذاك.

عندما تقومون بتربية أولادكم المراهقين، تذكروا سنيَّ مراهقتكم عندما كنتم تنوؤون تحت القيود الصارمة المرسومة من قبل أهاليكم لدرء مخاوفهم. إذ يحتاج المراهقون إلى كتمان بعض الأشياء، مثل قصة ابنتي تلك. فهم بحاجة إلى هذه الخصوصية لتأسيس هويتهم المنفصلة والمستقلة. كما يمكن للمراهقين أن يكذبوا، أو يكذبوا من خلال كتم المعلومات، لكي يخلقوا مساحة خاصة لأنفسهم. وهذا لا يعني أنهم يخططون للقيام بأشياءَ سيئة، بل يَشي بأنهم يفكرون في أشياء يحتفظون بها لأنفسهم أو بين مجموعة أصدقائهم لأنهم في طور الانفصال عن قبيلة العائلة والأهل وتشكيل قبيلتهم الخاصة.

يجب أن تعملوا على ترك قنوات التواصل تلك مفتوحة منذ ولادة أطفالكم وحتى بلوغهم سن الرشد. فمن الضروري أن يشعر الأولاد بقدرتهم على قول الحقيقة وأن مشاعرهم ستكون مقبولة، حتى – أو بالأحرى، خاصة – تلك المشاعر والمواقف التي تجدونها مقلقة أو غير ملائمة. فإن لم يطمئنّوا إلى الحديث معكم، فإلى من سيلجؤون عندما يتعرّضون للمضايقة في المدرسة، مثلاً، أو يشعرون بالقلق من التحرّشات الجنسية لمدرّب الجودو؟ يجب أن تسعوا إلى احتواء مشاعر أطفالكم وتتجنّبوا المبالغة في ردود أفعالكم على ما يقولونه أو يبدر منهم من خلال الابتعاد عن إطلاق الأحكام وحثّهم على التفكير للتوصّل إلى حلولٍ للمشكلات التي يواجهونها عوضاً عن الإملاء عليهم ما يجب أن يفعلوه. فبما أننا نتمتع بالمعرفة والخبرة فإننا نشعر بالرغبة في إملاء آرائنا عليهم عندما يلجؤون إلينا، ولكن علينا الامتناع عن ذلك ما أمكن بهدف زرع الثقة في أولادنا وتشجيعهم على التفكير والمبادرة. فحين نستمع إليهم بجوارحنا كلها ولا نلعب دورَ العرّافينَ، فمن المرجح أن يستمروا في قول الحقيقة.

عندما يكذب الطفل – أو يتصرّف بطريقة لا تروق لكم – تأنّوا قليلاً وفكروا في الأسباب والمشاعر الكامنة خلف الكذبة أو السلوك. وحين تفهمون تلك المشاعر فإنكم تمنحونه الفرصة للبحث عن طرقٍ أفضلَ للتعبير عن أنفسهم وحاجاتهم.

أخبرتني مارغريت كونيل عن إحدى تلميذاتها. "كان عندي تلميذة كلما حدثت كارثة في العالم تدّعي أن قريباً لها قضى فيها. فسواء حدث زلزال أو تحطم قطار في مكان ما، كان لها ابن عمّ أو

صهر أو صديق للعائلة من بين الضحايا. وبعد فترة خطر لي أن هذا غير ممكن وأنها تكذب للفت الانتباه والحصول على بعض التعاطف، ربما لأنها لم تكن قادرة على المطالبة بالاهتمام أو التعاطف بشكل مباشر. ولذلك كانت تلجأ إلى اختلاق هذه السيناريوهات الغريبة اعتماداً على الأخبار التي تسمعها كل يوم''.

للوصول إلى أصل المشكلة، من الضروري تجاوز الأكاذيب إلى ما يفتقده الطفل في حياته، أو ما يحدث أو حدث له بشكل يستدعي استجداءَه للتعاطف والاهتمام، إضافة إلى ما يحدث ويدفعه إلى سلوك طريقٍ ملتوية لضمان هذا الاهتمام.

ربما تفكرون، حسناً لكن الكذب هو الكذب في النهاية. لكن المقاربة الأخلاقية الصارمة للكذب لا تدفع الأطفالَ إلى قول الحقيقة. إذ تبيّن الأبحاث أن هذا النوع من المقاربة يحوّل الأطفالَ إلى كذَبةٍ مَهَرة.

زارت الباحثة فيكتوريا تولور مدرستين في غرب أفريقيا تضمّان تلاميذ من بيئات متشابهة وتعتمدان نظامين تأديبيّين مختلفين. كانت إحداهما مكافئة تقريباً للمدرسة الغربية النموذجية: فحين يرتكب التلميذ خطأ، كأن يكذب أو يفشل في إنجاز واجباته المدرسية، فإنه يتلقى التوجيه من قِبَل المعلّم حول ما يجب عليه أن يفعله في المرات القادمة، أو ربما عقوبة الحجز. أما المدرسة الأخرى فكانت تعتمد العقوبات: كانوا يُخرِجون التلاميذ المخالفين ويعاقبونهم بالضرب.

كانت تولور مهتمة باكتشاف النظام الأفضل في تربية أطفالٍ صادقين، فقامت بإجراء اختبار على التلاميذ يُسمّى لعبة استراق النظر. استدعَت طفلاً إلى الغرفة وقالت له: ''اجلس هنا، في مواجهة الحائط. سوف أجلب ثلاثة أغراض وعليك أن تحزر ما هي من الأصوات التي تُصدرها''. وعندما أحضرت الغرض الثالث خدعت الطفل بإصدار صوتٍ مختلف تماماً عن الصوت الذي يُصدره، مثلاً صوت اللّحن الذي تُصدره بطاقات المعايدة عند فتحها في الوقت الذي كان فيه الغرض الحقيقي عبارة عن كرة قدم.

وقبل أن تسمعَ إجابة الطفل قالت: ''عليّ أن أخرج من الغرفة وسأعود على الفور. لا تسترِق النظر!'' وعندما عادت سألته: ''لم تسترق النظر، أليس كذلك؟'' أجاب الطفل: ''لا''. ثم سألته: ''ما هو الغرض الثالث؟ هل عرفتَه من الصوت؟'' وكان الأطفال يجيبون دوماً: ''إنه كرة قدم'' لأنهم كانوا يسترقون النظر.

ثم كانت تولور تسأل الطفل: ''كيف عرفت ذلك؟ هل استرقت النظر؟'' وعندها كانت قادرة على قياس معدّلات الكذب عند الأطفال ومهاراتهم في الكذب. أما في المدرسة الأخرى التي تتبع نظاماً ليّناً في التعامل مع التلاميذ، كذب بعض الأطفال واعترف بعضهم بالحقيقة. كانت النسبة مماثلة للنتائج التي حصلت عليها عندما أجرت الاختبار في بلدانٍ أخرى. لكن أطفال المدرسة التي تعتمد نظام العقوبات كذبوا بسرعة كبيرة وبشكلٍ مُقنع جداً. وهكذا، ومن دون دراية منها، تحوّلت تلك المدرسة الصارمة إلى آلة جهنمية لتصنيع كذَبَةٍ مَهَرَة، وهي حقيقة كانت تعرفها جيداً آنسة ابنتي، مارغريت كونيل.

عندما يكذب الأطفال – أقول ''عندما'' وليس ''إذا'' – تذكروا الأسباب كلها التي تدفع بالمرء إلى الكذب. فهي مجرّد مرحلة من مراحل النموّ، إذ إنهم يقلّدونكم ويخلقون فضاءَهم الخاص ويكذبون للتعبير عن شعور ما لتجنّب العقوبة أو الإزعاج. فإن كان الكذبُ مشكلة، فمن الأفضل التوصل إلى حلٍّ لهذه المشكلة والبحث عن دوافع الكذب عوضاً عن اللجوء إلى العقوبات التي تحوّل أطفالكم إلى كذَبَةٍ أفضل.

كلما بالغتم في إطلاق الأحكام، كلما تنامت ميولكم إلى العقاب، وكلما دفعتم أطفالكم إلى عدم الوثوق فيكم سيحاولون إرضاءَكم ونيل رضاكم، لكنهم سيسعون إلى تحقيق ذلك من خلال التخلّي عن قول الحقيقة والتخلّي عن شخصياتهم الحقيقية، وربما يحدث هذا كله على حساب صحّتهم العقلية. فالأنظمة القاسية لا تُنتج مواطنينَ صالحين وأخلاقيين. كما أنها لا تساهم في بناء علاقات صحيّة وسليمة، ما يهدّد قدرة الأطفال على تأسيس علاقات مثمرة ودائمة في حياتهم.

تذكروا كلمات مارغريت كونيل: ''سوف يكذب أطفالكم عليكم ويجب ألا تخلقوا مشكلة كبيرة من ذلك''.

الحدود: وَصِّفوا أنفسَكم وليس أطفالكم

ما يحتاجه الأطفال – ونحتاجه كلنا – هو الحب زائد الحدود، وليس أحدهما من دون الآخر.

الحدود مهمة لأية علاقة. والحَدُّ هو الخط المجازي الذي ترسمه في الرمل ولا تسمح للآخر بتجاوزه. فمساحتك هي المنطقة الواقعة ضمن هذا الخط، وإن قام أحدٌ باقتحامها فإنك تفقد أعصابَك ولا يعود بمقدورك التحكم بسلوكك.

ولذلك من المفيد أن ترسمَ الحدودَ قبل أن تفقد السيطرة على نفسك. وأحد الأمثلة على مثل هذه الحدود هو أن تقول: ''لا أسمح لك باللعب بمفاتيحي'' ثم تُبعد المفاتيح. يجب الإعلان عن الحدّ بهدوء وحزم. فعندما تفقد أعصابَك، لن تتمتع بمثل هذا الاتزان والهدوء وربما تثير ردّةُ فعلك الخوفَ عند الطفل عندما تستردّ المفاتيح بعنف وتصرخ في وجهه.

في بعض الأحيان يواجه الأهلُ صعوبة في رسم الحدود. فعلى سبيل المثال، عندما يأتي طفلٌ طال انتظارُه بعد عددٍ من الإجهاضات، أو يكون طفلَ أنابيب، أو حتى في ظروف مأساوية بعد وفاة طفلٍ آخر. إذ يمكن للحب أن يُعمي الوالدين بعد هذه المعجزة المفرحة بحيث لا يدركان حدودَهما ويتعاملان مع الطفل بنوع من التقديس. وفي غياب مثل هذه الحدود، لن يتعلّم الطفلُ تمييز حدودكم وحدود الآخرين، وإن نشأ الطفل على هذه الحرية المطلقة فربما يتخطى حدودَ الثقة بالنفس إلى نوع من الاستيهام وخداع الذات. كلنا بحاجة إلى حدود بحيث نتمكن من تشكيل هيكلية داعمة لحياتنا ونتعلّم كيف نعيش مع بعضنا البعض، ولا يشكل الأطفالُ استثناءً من هذه القاعدة. لذلك عليكم أن تتعلموا كيف ترسمون الحدود عبر توصيف أنفسكم وليس أطفالكم، كأن تقولوا ''لا أسمح لك باللعب بمفاتيحي'' عوضاً عن القول ''قلت لك سابقاً، لا أأتمِنك على المفاتيح''. فحتى لو لم يكن الطفل قادراً على فهم الكلام بعد، فإن توصيف أنفسكم بهذه الطريقة عادة جيدة. فعندما ترسمون حداً ما فيما بعد للولد المراهق فسوف يكون قادراً على سماع هذه الكلمات: ''أريدك أن تعود إلى البيت قبل العاشرة من أجلي أنا'' بسهولة أكبر من ''لستَ في سنٍّ تسمح لك بالبقاء خارجاً بعد العاشرة''.

هذا مقطع من رسالة إلكترونية بعثتها صديقة كنت قد شرحتُ لها للتو نظرية ''عَرّفوا أنفسكم وليس أطفالكم'':

> ليلة البارحة، عوضاً عن معلّقتي المعتادة ''اذهب ونظف أسنانَك. هيا! قلت لك أربع مرات أنت تذهب وتنظف أسنانك، ولن أقولها مرة أخرى. سوف أقتطع من الوقت المخصص للموبايل إن لم تفعل ذلك الآن، إلخ''، قلت له: ''أنا متعبة هذه الليلة، وقد تعبتُ من هذا النكد الدائم حول أسنانك. هلّا ذهبتَ ونظفتها من فضلك؟'' فذهب على الفور. كم أحبه!

يجب أن تكون الحدود التي ترسمونها فعّالة، لذلك تجنّبوا إطلاق التهديدات الفارغة. فقبل أن يدرك الطفلُ أن التهديد فارغ فإنه يشعر بالخوف الشديد ما يشتت تفكيره بدلاً من أن يساعده على احترام الآخرين. وحالما يعرف الطفلُ أن تهديداتكم فارغة فلن يأخذكم على محمل الجدّ بعد ذلك. لهذا، يجب أن تعنوا ما تقولونه، ولا تتراجعوا وتعيدوا المفاتيحَ إليه (أو أي شيء كان). ويمكن لذلك أن يؤدي إلى نوبة من الغضب، ولكن يمكنكم التعاطف مع غضبه حول المفاتيح والتمسّك بها – وبحدودكم – في الوقت نفسه.

يتم رسم الحدود مع الأطفال الرضع والصغار من خلال حمل الطفل وإبعاده عن المكان الذي لا ترغبون وجوده فيه. ويجب أن يتم هذا برعاية واحترام كبيرين. فاحترام الطفل لا يعني "إفساده" بأي حال من الأحوال.

فعلى سبيل المثال يمكن أن تقولوا: "لن أتركك تثير الكلب، لذلك سأحملك وأبعدك عنه". فحتى لو لم يكن الطفل قادراً على الكلام بعد، فإن نبرتكم الحنونة والحازمة وإبعاده جسدياً عما يفعله ستعلّمه تدريجياً أنكم ترفضون ما يقوم به.

أو ربما تقولون شيئاً من قبيل: "حملتُك من الغرفة لأنه لا يمكنك إصدار ضجة بينما يُلقي أحدٌ خطاباً". ربما لا يفهم الطفل ما تقولونه له، لكنه سيتعلّم على المستوى الفعليّ ما هو لائق وما هو غير لائق. وإذا كان الطفل يستخدم لوحة مفاتيح كسلاح، يمكنم أن تشرحوا وتقولوا له أن لوحات المفاتيح للّعب وليس لضرب الآخرين أو رميهم بها. ثم تقولون: "إن لم تلعب بلوحة المفاتيح بدلاً من ضرب الآخرين بها، سوف آخذها منك". وبعد ذلك، إذا أصرّ الطفل على سلوكه العدواني يجب أن تأخذوها منه.

تكلموا بهدوء ولطف وحزم، وافعلوا ما تقولون إنكم ستفعلونه وواظبوا على ذلك. فالميزة الإيجابية في تجنّب إطلاق التهديدات الفارغة، وإبعاد الطفل جسدياً، هي أنها تعلّم الطفل كيف يأخذكم على محمل الجدّ، أي أنكم أشخاص تعنون ما تقولونه. ما أدهشني حول اتباع هذه المقاربة هو أنه عندما يصبح الولد كبيراً ولا يمكنكم إبعادهم جسدياً عن مكانٍ ما، يكون قد تعلّم جيداً أنكم تعنون ما تقولونه فينفذ ما تطلبونه منه وكأنه لا يزال بمقدوركم حمله وإبعاده. فإذا تجاوزتم مرحلة القدرة على حمل الطفل، من الضروري أن ترسموا الحدود من خلال توصيف أنفسكم وليس من خلال توصيفه هو أو الدخول في حروب عقلانية. تذكروا: أنتم وأطفالكم في الصف نفسه، إذ إنكم ترغبون في سعادتكم وسعادتهم معاً. ولتحقيق هذا الهدف، عليكم أن تستمعوا إليهم وتتفهّموا مشاعرَهم وتحتووا غضبَهم وتتعلّموا متى تكونون حازمين (عندما يقترب الطفل من الحدود المرسومة، أو عندما يكون في خطر، أو عندما تكون مخاوفكم حول سلامة الطفل أكبرَ مما يمكنكم احتماله) ومتى تُظهرون بعض التساهل والليونة. إذ يمكنكم إبداء بعض المرونة، على سبيل المثال، عندما لا ينطوي تبديل الخطط أو التوقعات على أي مخاطرَ مستقبلية، وعندما تُبدون الحزمَ بهدف التظاهر فقط، وعندما تميلون إلى استغلال أطفالكم عوضاً عن التواصل معه. بينما كنت أطبع هذا الكلام، كنت أسمع بعضَ الأطفال يلعبون في حديقة الجيران. كانت أصواتهم تتعالى أكثر فأكثر حتى بدوا وكأنهم على حافة الهستريا. ثم سمعتُ صوت امرأة تتحدث إليهم: "لم أعد أحتمل الضجة التي تثيرونها. إما أن تلعبوا بهدوء أو عليكم الدخول إلى المنزل". أحببتُ صوتَها الحازم واللطيف وشعرت بشيء من الأمان، وكأنني أحد أولئك الأطفال الجامحين الذين تعوزهم الحدود. وبعد فترة قصيرة علَت أصواتُهم ثانية فخرجَت وقالت بصوتٍ أكثرَ حزماً: "حسناً، ادخلوا على الفور" فدخلوا جميعاً، لأنهم يعرفون أنها كانت تعني ما تقوله.

من المفيد تأطير الحدود التي ترسمونها بأقلّ قدرٍ من السلبيّة. فعوضاً عن القول: "لا ترسم على الجدران"، من الأفضل أن تقولوا: "الجدران ليست للرسم، الأوراق للرسم". في المثال التالي حول عملية إصلاح الخلل، تعلّمت جينا، والدة أويفي، اتباع هذا الأسلوب مع طفلتها الصغيرة:

> كنا نقضي وقتاً جميلاً. كانت أويفي تغسل يديها بعد الرسم فملأت وعاءً بالماء ووضعته جانباً بعناية شديدة. قلت لها: "لقد فعلتِ ذلك بعناية كبيرة" فقالت: "نعم، صحيح" ثم حضنَتني. أدركتُ أنني عوضاً عن هذه الإيجابية كنت أقول عادة: "لا تدلقي الماء"، "لا تلوثي الأرض بالماء". كان احتضانها لي بمثابة مكافأة على سلوكي التربوي الجيد.

في البداية، تهدف الحدود إلى ضمان سلامة الأطفال. فربما نقول: "العبوا في الحديقة وليس في الطريق، فالطريق ليس آمناً". ومن ثم تدور حول البيئة والآخرين. ففي غالب الأحيان، نرسم حدّاً ما فإننا نتظاهر إنه لا يتعلق بتوصيفنا لأنفسنا. إذ نقول أشياءَ من قبيل: "عليك إطفاء التلفاز في نهاية هذا البرنامج لأنك قضيت وقتاً طويلاً أمام التلفاز". ومن خلال ذلك، نقوم بتوصيف الطفل. لا أحد يحبّ أن يتعرّض للتوصيف أو لإملاء ما يحتاجه عليه عندما لا يكون بحاجة إليه. وفي هذه الحالة، ما تعنونه في الحقيقة هو: "لا أريد التلفاز ولذلك سأقوم بإطفائه عند انتهاء البرنامج". ليس من الأفضل فقط أن تقوموا بتوصيف حالتكم عوضاً عن التظاهر بأنكم موضوعيون، بل من شأن هذا السلوك أن يشكلَ نموذجاً جيداً لهم أيضاً. فأنتم تبيّنون لهم أنكم تستمعون إلى مشاعركم، وتفهمون ما تريدونه من خلال ما تشعرون به، ثم تنكبّون على تحقيقه. ويشكل هذا أحد مفاتيح العقلانية والاتزان.

ربما تكونون قد قرأتم أنه من الأفضل ألا يقضي الأولاد أكثر من ساعة في اليوم أمام الشاشات، لذلك تشعرون أنكم تعبّرون عن حقيقة موضوعية عندما تقولون لأولادكم إنهم شاهدوا التلفاز أكثر مما يجب وعليهم إطفاؤه. ولكن بالنسبة إليهم لا يبدو هذا الوقت أطولَ من اللازم، لذلك فمن المحتمل أنكم تحرّضون على لعبة تِنس الحقائق من دون أن ترغبوا في ذلك. لذلك، قوموا بتوصيف أنفسكم، وقدّموا الحدَّ الذي ترغبون في رسمه بصيغة الأنا، ثم عبّروا عما تشعرون به: "لا أرغب في أن تشاهد التلفاز أكثر من ذلك، لذلك سأطفئه عند نهاية هذا البرنامج. هل ترغب في لعبة أخرى، أو في مساعدتي على تحضير العشاء؟".

من شأن فقدانكم لأعصابكم أن يُلحق الأذية بأطفالكم ويدفعهم إلى الانغلاق على أنفسهم. ولذلك من الأفضل أن تعرفوا حدودَ تحمّلكم وأن تُظهروا الحزمَ حول الحدّ الذي ترسمونه قبل أن تفقدوا السيطرة على أنفسكم. فالحدُّ هو عندما توقفونَ السلوك، أما خط الاحتمال فهو عندما تفقدون السيطرة عندما لا ترسمون الحدّ.

فإن فقدتم السيطرة على أعصابكم بعد سماع أصوات الأفلام المتحركة القادمة من هواتف أطفالكم لساعتين متتاليتين، فإن خط الاحتمال هو ساعتان، ولذلك عليكم رسم هذا الحدّ قبل مضيّ ساعتين. فالحدود تفيد الشخص الذي نرسمها له لكنها تفيد الشخصَ الذي يضعها أيضاً، وعلينا الاعتراف بذلك.

إذا تظاهرتم أن لديكم أسباباً موجبة لرسم حدٍّ ما، فإنكم تعلّمون أولادَكم إخفاءَ مشاعرهم الحقيقية خلف أسباب موجبة. ومن شأن هذا أن يجعل التواصلَ معهم أكثر صعوبة، حيث سيجيدون لعبة اختلاق الأسباب الموجبة عوضاً عن التعبير عن مشاعرهم الحقيقية. كما أن إقامة حوارات تربويّة شائكة وحساسة – حول الجنس والإباحية، ووسائط التواصل الاجتماعي، والضغط النفسي والمشاعر – ستكون أكثر صعوبة إلا إذا تعوّدتم منذ البداية على التواصل الشفاف والواضح والتعبير عن مشاعركم والاستماع إلى مشاعرهم والتعامل معها بشكلٍ جدّي.

إن اختلقتُم الأسباب للحدود التي ترسمونها، حتى عندما تبدو معقولة، فسوف تواجهون العديد من المشكلات. ''لكن أبي يسمح لي بالسهر حتى الساعة الثامنة وأنت تقولين إن عليّ الذهاب إلى النوم في السابعة والنصف؟'' إذ إن الطفل سيتساءل: ''من هو المُحِق هنا؟'' ويمكن أن تكون الحقيقة في وضعٍ كهذا: ''والدك لا يعترض على بقائك صاحياً حتى الثامنة، لكنني لا أوافق على ذلك. والليلة أريدكَ أن تذهب إلى النوم في السابعة والنصف لأنني أريد مشاهدة برنامج في الثامنة من دون أن يزعجني أحد''.

إننا نُدين لأولادنا بالصدق، ما يعني التعبير لهم عن مشاعرنا عوضاً عن التظاهر أن كل شيء على ما يرام. إذ إن مشاعرنا ورغباتنا الشخصية تحدّد قرارَنا حول أشياءَ مثل موعد نومهم، وعلينا ألا نتظاهر بخلاف ذلك.

وبالطريقة نفسها فإن الأولاد يستاؤون من القوانين عندما تكون مجحفة. ففي إحدى العائلات كان الصبيُّ الأكبر يعاني من مرض التوحّد. كان يريد أن يعرف ما الذي سيحدث ومتى وكان على كل شيء أن يحدث في الوقت نفسه وبالطريقة نفسها كل يوم. قام الأبوان بتربية ابنيهما الآخرَين على الروتين نفسه والقواعد نفسها لأنهما شعرا أنه ليس من ''العدل'' منح الصبيّين الأصغر بعض المرونة التي لم يتمتع بها ابنُهما الأول. كانا يقولان لهما: ''كان على جون الذهاب إلى النوم في الثامنة عندما كان في الثانية عشرة، وعليكما أن تناما في الموعد نفسه''. فإذا كنتم تفتقرون إلى الحد الأدنى من المرونة وترفضون النظر إلى كل طفل بصفته فرداً، فربما يُراكم أطفالكم نوعاً من الاستياء منكم أو من أشقائهم الآخرين. ومن المعروف أن مراكمة الاستياء تعني مراكمة المشكلات.

تتمثل القاعدة الأساسية في رسم الحدود في توصيف أنفسكم وليس أطفالكم. فعلى سبيل المثال، افترضوا أن الطفل يعزف الموسيقا بصوت عالٍ مزعج. إنه غارق في العزف وسعيد بما يفعله. أما أنتم، من الناحية الأخرى، فتشعرون بالاستياء شيئاً فشيئاً. وبكلمات أخرى فإنكم توشكون على فقدان أعصابكم. قوموا بتوصيف ما تشعرون به عوضاً عن توصيف الطفل. قولوا: ''أعتقد أن الموسيقا عالية جداً. هلّا خفضت الصوت قليلاً، رجاءً'' بدلاً من ''الموسيقا عالية جداً. اخفض الصوت، رجاءً''.

لم يقم والداي بتوصيف مشاعرهما عندما كانا يُصدران الأوامر إليّ أو يرسمان الحدود، وأذكر أنني كنت أشعر بالحنق والإحباط. لم أكن أعرف السبب آنذاك، لكنني كنت أشعر أن هناك خللاً ما يثير فيَّ الغضبَ والشعورَ بالوحدة.

قرّرتُ أنني سأتعامل بطريقة مختلفة عندما أصبح أمّاً. سأكون صريحة وصادقة، وسوف أقول الحقيقة كما هي. وهذا لا يعني أنني لم أجازف بالكشف عن أنانيّتي عندما قلتُ لابنتي إنني أشعر بالبرد والسأم وأرغب في مغادرة حديقة الألعاب، لكن الأمور انتهت على خير. لكن المثال الذي ضرَبتُه لابنتي من خلال التعبير عن مشاعري والافصاح عن رغبتي كان درساً سلوكياً قيّماً. كما أننا لم نخُض حربَ المحاججة العقلانية.

ما هي حرب المحاججة العقلانية؟ إنها، ببساطة، عندما تلعبون تِنس الحقائق وتتظاهرون أن القرار مستقلٌّ عن مشاعركم، ثم تتفاقم هذه اللعبة لتتحوّلَ إلى حربٍ أو مواجهة. إليكم هذا المثال:

الراشد: علينا أن نذهب لكي نعدَّ الغداء.

الطفل: لا، يمكننا أن نأكل ما تبقّى من طعام البارحة.

الراشد: لقد حان وقت الغداء على كل حال.

الطفل: لست جائعاً، وهناك بعض التفاح في الحقيبة إن كنت جائعاً.

الراشد: يجب أن تتناول الغداء وعلينا العودة إلى المنزل وهذا قرار نهائي.

الطفل: ياااااااااااالله!

إذا وجدتم أنفسَكم عالقين في معاركَ من هذا النوع بشكل متكرر فهذا لأنكم عوّدتُم أطفالكم على قواعد تِنس الحقائق. ربما تعتقدون أنه من الأفضل، أو الأقلّ أنانيّة، أن تقدموا لأطفالكم سبباً يتعلق بهم (''يجب أن تتناول الغداء'')، ولكن إن لم يكن السببَ الحقيقي في رغبتكم لمغادرة حديقة الألعاب – افترضوا أن السبب الحقيقي أنكم تشعرون بالجوع – فإنكم تتركون لهم مساحة كبيرة للجدال. فالأطفال لن يتجادلوا معكم حول إحساسكم بالجوع وحاجتكم إلى تناول الغداء.

لكي تتجنّبوا حروب المحاججة العقلية، يجب أن تقدّموا توصيفاً لمشاعركم وتعبّروا عما ترغبون فيه. إذ يصبح التفاوضُ أسهلَ عندما يعبّر كل طرفٍ عما يشعر به عوضاً عن التظاهر بأن كلّ قرار مرتبطٌ بسببٍ ما.

لذلك، حاولوا اتباع المقاربة التالية:

الراشد: علينا أن نذهب الآن لأنني أريد تناول الغداء.

الطفل: لا أريد أن أذهب.

الراشد: آسف لأنك لا ترغب في الذهاب، لكن مزاجي سيصبح سيئاً جداً إن لم أتناول الغداء. سأعطيك دقيقتين إضافيتين للانتهاء من لعبتك ومن ثم سنذهب.

ومن ثم تنفذون قرارَكم.

أتذكر شعوري بالسعادة عندما قلتُ لابنتي في أحد الأيام إنني أشعر بالبرد والسأم في حديقة الألعاب وأننا سنغادر بعد خمس دقائق وقامت بالتفاوض لصالحي قائلة: ''يمكننا أن نذهب بعد دقيقتين إن أردتِ!''.

عندما تحترمون أطفالكم من خلال الاستماع إليهم وأخذ مشاعرهم على محمل الجدّ فإنهم يميلون بشكل أقلّ إلى التعبير عن غضبهم وبشكل أكبر إلى التماشي مع قراراتكم وتفهّم رغباتكم ومشاعركم. أما الأطفال الذين لا يلقون آذاناً صاغية فيتحوّلون إلى أشخاص متطلّبين. وفي حالة الأطفال الصغار، يحتاج الطفل إلى سنوات عدة للتعبير عن نفسه بوضوح ولذلك يجب أن تتعلّموا الاستماع عن طريق المراقبة والملاحظة. إليكم هذه الدراسة التطبيقية التي توضح ما أعنيه:

يعاني ابني بول، وهو في السادسة، من صعوبات تتعلق بالكلام واللغة ربما تعود لنوع من أنواع التوحّد، مع أننا لم نحصل على تشخيص رسمي. عندما كان صغيراً كان المنزل يبدو، في بعض الأحيان، أقربَ إلى ساحة حرب.

حالما بدأتُ أنا وشريكي في محاولة فهم الحياة من منظوره، تحسّنت حياتنا جميعاً. كان علينا تكريس الكثير من الوقت والجهد في مراقبته والاستماع إليه لكي نتعلّم منه. علّمنا الصبر. تعلّمنا متى نضغط عليه قليلاً ومتى نتراجع. لدينا ابنة أيضاً تكبره بسنتين. ولأنها قريبة منا في سلوكها، لم نضطرَّ إلى بذل جهدٍ كبير معها. ولكن بينما كنا نحاول فهمَ ابننا بشكل أكبر، بدأنا نعير بعض الاهتمام لابنتنا ونستمع إليها بشكل أفضل أيضاً. ومع أنها كانت لطيفة المعشر، لاحظنا أن اهتمامنا المتزايد بها قد زاد من احترامها وتقديرها لنا.

رسم الحدود للفتيان والمراهقين

''عندما كنت في الرابعة عشرة من عمري، كان أبي جاهلاً إلى درجة لم أكن أحتمل وجودَه فيها. ولكن عندما بلغتُ الواحدة والعشرين، فوجئتُ بما تعلّمه هذا الرجل العجوز في سبع سنوات''.

مارك توين

ربما تشعرون أن رسم الحدود للأولاد في سنيّ المراهقة أكثر صعوبة من رسمها للصغار. لكن المهمة أسهل إن كنتم قد اعتدتُم توصيف أنفسكم وليس أطفالكم. وإن لم تكن تلك هي الحالة، فإن الوقت مناسب دائماً للشروع في ذلك:

> عندما كان ابني إيثان مراهقاً، صارت الأمور أكثر جديّة. كان قد وقع في بعض المشكلات في المدرسة؛ لا شيء خارج المعتاد. ولكن عندما شارف على بلوغ السادسة عشرة، ساءت الأمور. ففي أحد الأيام تلقيتُ اتصالاً يطلبون مني فيه الذهاب إلى قسم الشرطة لتورّطه في "سباق سوبر ماركت"، حيث قام هو ومجموعة من أصدقائه بملء عربة بالبيرة والحلوى وحاولوا الهرب بها. قال إنه لا يعرف لماذا فعل ذلك، فقد انجرف مع المغامرة. كان ذلك غريباً تماماً عن شخصيته، لكنني خفتُ أن يصبحَ جزءاً منها.

البيرة والحلوى. هذه صورة سريعة لموقع المراهقين في منتصف الطريق بين الطفولة والرشد. كيف لهم أن يتكيّفوا مع هذه المرحلة؟ هل تذكرون صعوبة هذه المرحلة؟ وكيف لنا، نحن الأهل، أن نتأقلم معها؟ يمكنكم التعبير عن المشاعر التي يثيرها فيكم سلوك ما. والعبارة التي لا ينفكّ الأهل يكرّرونها مع أولادهم المراهقين هي: "خابَ أملي". وهي عبارة أقسى على الأولاد من محاولة توصيف المراهق بالقول، مثلاً: "أنت تتصرّف كالمعتوه". أما الأداة الأخرى فتتمثل في مراجعة قائمة حلّ المشكلات هذه ومحاولة تجزئتها لكي يتمكن المراهق من فهمِ آلية تفكيره. ومن خلال ذلك، سوف يتمكن المراهق من استخدامها بنفسه بشكل تدريجي.

1. قوموا بتوصيف المشكلة

في هذه الحالة: "لا أعتقد أن سرقة المخازن أمرٌ مقبول. علينا أن نفهم الأسباب الكامنة خلف ما حصل ونتأكد من عدم تكراره. شعرتُ بقلق شديد عندما ذهبتُ لأجلبك من مركز الشرطة".

2. ابحثوا عن المشاعر الكامنة خلف المشكلة

يمكن للحديث أن يجري على الشكل التالي: "ما الذي يحصل عندما تجتمعون أنتم الخمسة معاً، فأنتم كأفراد لا تتمتعون بميولٍ إجرامية؟".

"لا أعرف".

"لا بأس. فكّر برويّة. بماذا شعرت قبل أن تقدم على تلك الفعلة؟".

"كنا نمزح ونضحك".

"ثم ماذا حصل؟".

"أخذنا نتحدّى بعضنا البعض".

"ثم ماذا حدث؟".

"قمنا بذلك".

"أتساءل الآن إن كانت المشكلة أنكم تشجعون بعضكم البعض عندما تكونون معاً وتنجرفون مع ذلك وتؤججون نوعاً من المنافسة بينكم تصعب مقاومتها. هل هذا صحيح؟".

"نعم".

3. البحث عن الحلول

"إذاً، في المرة القادمة – عندما توشكون على القيام بشيء تعرفون أنه ليس فكرة جيدة – كيف ستمتنعون عن فعله كيلا يخرج الوضع عن السيطرة؟".

"أعتقد أن بمقدورنا تخيّله عوضاً عن فعله. سنقول كم سيكون مسلياً لو أننا فعلناه".
"ربما يكون ذلك مضحكاً، ومن دون هذه العواقب السيئة".
"صحيح".

ربما يتطلب الأمر إعادة الخطوتين 2 و3، إذ من الجائز أن يكون هناك شيء آخر يحصل مع المراهق ويرغب في الحديث عنه، مثل الشعور بالعجز عن التكيّف مع ما هو مطلوب منه في المدرسة، أو أي مشكلة أخرى. يمكنكم أن تقولوا شيئاً من قبيل: "أتساءل إن كنتَ تشعر بالغضب والتمرّد لأنك عوقبتَ بالحجز في المدرسة؟" ولكن تذكروا: اتركوا له زمام المبادرة في التفكير بالحلول.

وربما ترغبون في وضع حدودٍ للسلوك المستقبلي. قوموا برسم هذه الحدود من خلال توصيف أنفسكم وليس أولادكم.

فعوضاً عن: "أنت لست جديراً بالثقة، وأنت معاقب"، من الأفضل القول: "سوف تبقى في البيت لمدة أسبوعين، فبعد حادثة مركز الشرطة أريد أن أوفّر على نفسي بعض القلق. أريدك قريباً مني لفترة قصيرة". واظبوا على تسمية الأشياء والتعبير عن مشاعركم حيالها.

لا تحكموا على أولادكم. إذ إن توصيفهم بأنهم عاجزون أو انفعاليّون أو غير ناضجين لن يساعدهم على تحسين أنفسهم. ولكن من المفيد وضع الحدود، مثل: "لن أسمح لك بالخروج إلى أن أتأكد أنك ستكون بخير"، لكن من شأن اللجوء إلى العقوبات أن يفاقمَ من العناد ويعيق تعزيز أي تفاهم عميق بينكم وبين أولادكم. ثم احرصوا على استمرارية الحوار. نفذوا ما أعلنتم عنه وتابعوا آليات عمل الحلول الموضوعة.

تذكروا: عندما ترغبون في رسم حدٍّ ما، قوموا بتوصيف أنفسكم وليس أولادكم المراهقين. قدّموا مشاعرَكم بصفتها أسباباً؛ لأن مشاعركم هي الأسباب. فعلى سبيل المثال، يرغب ابنكم البالغ من العمر الثالثة عشرة ركوب الباص بمفرده ليلاً للعودة إلى المنزل. يمكنكم القول: "أنت على حق، ربما تستطيع ركوب الباص وتعرف كيف تتصرف بنوع من المسؤولية والأمان. المشكلة هي أنني لست مستعداً بعد للسماح لك بالقيام بذلك. عليّ أن أعتاد فكرة أنك في طور التحوّل إلى مرحلة الرشد والقدرة على الاهتمام بنفسك. يجب أن تصبرَ عليّ قليلاً قبل أن أسمح بحدوث ذلك". فمن خلال التعبير عن موقفكم بهذه الطريقة، فإنكم تقدّمون مثالاً عن الصراحة وترسمون الحدَّ في الوقت نفسه. وسوف يتمكن المراهق من إدراك أن منعه من استخدام المواصلات العامة ليلاً لا يتعلّق به هو ولكن بكم أنتم. سيعرف على أي حال، ولكن الابتعاد عن التظاهر بتقديم أسباب مختلفة سيجعله أكثرَ تقبّلاً لقراركم ويعزّز علاقته بكم.

المراهقون والراشدون الصغار

رغم أن ما سأقوله سيبدو نوعاً من الكليشيه، فإن أولادكم المراهقين يمرّون في مرحلة انتقالية. فالإنسان لا يبلغ مرحلة النضج حتى منتصف العشرينات. وقبل ذلك، من المرجح أن نرتكبَ أخطاءً في المجازفات والقرارات التي نتخذها. ويعود ذلك إلى أن الفصّ الجبهي، حيث يجري معظم تفكيرنا، لا يكون قادراً بعد على التواصل السريع مع أجزاء دماغنا الأخرى. لكن قدرتنا على الشعور بالإثارة، مع ذلك، تكون في ذروتها. إذ يشعر المراهقون بالأشياء بطريقة أعمق من الأولاد

الصغار أو الراشدين. ففي الوقت الذي تتميز دوافعهم بالعاطفية والانفعال، فإن قدرتهم على قول ''هذه فكرة سيئة'' أو ''لا تفعل ذلك'' لا تكون قد تطوّرت بعد. ويحتاج بعض الأشخاص إلى وقت أطول في تطوير قدرتهم على التحكم بدوافعهم، لكن هذا لا يعني أنهم لن يتعلّموا استقراء النتائج قبل أن يُقدموا على عملٍ ما. فمعظم الأشخاص يكتسبون هذه القدرة في نهاية المطاف.

وعلى غرار المرحلة التي يمرّ بها أطفالكم الصغار وهم يستكشفون استقلاليتهم، يحتاج المراهقون إلى الحب والحدود معاً بالإضافة إلى جرعة قوية من تفاؤل الأهل بقدرتهم المستقبلية على التحكم بعواطفهم ودوافعهم الانفعالية. تذكروا: يكون السلوك في أوج تعقيده قُبيلَ الدخول في مرحلة سلوكية جديدة. فكروا في الأمر وكأن أولادكم يختبرون عواطفهم بالألوان في الوقت الذي نعيش مشاعرنا بالأبيض والأسود فقط. ومن المفيد أن يتمكنوا من تقنين هذه الطاقة الانفعالية في أنشطة إبداعية مثل الموسيقا أو الرياضة، ولكن من المألوف أن يتم تفريغ بعض هذه الطاقة في قنوات غير ملائمة. وتتمثل مسؤولية الأهل في رسم الحدود، والتحريض على التفكير بحلولٍ للمشكلات القائمة، والأهم من هذا كله عدم التعامل مع هذه المشكلات وكأنها نهاية العالم.

إن الخطة المكوّنة من ثلاث نقاط حول اكتشاف المعاني الكامنة في السلوك الخطأ، وحلّ المشكلات، والعصف الفكري، ليست الطريقة الوحيدة للتعامل مع هذه المرحلة الصعبة. فكل عائلة تتعامل مع هذه المراحل الانتقالية بطريقتها الخاصة كما تجترح طرقاً ملائمة لإصلاح الخلل الناشئ.

إليكم قصة صوفيا:

عندما عدتُ إلى البيت من عملي، شممتُ رائحة دخان. دخلتُ إلى غرفة الجلوس فوجدتُ ابنتي كاميلا، البالغة ستة عشر عاماً، مع صديقتها. لم تكن تعجبني صديقتها هذه بسبب سلوكها الدرامي ومشكلاتها التي لا تنتهي.

التفتُ إلى الصديقة وقلت: ''هل كنتِ تدخنين؟'' فأجابت ابنتي بهدوء: ''لا يا أمي، كنا ندخن معاً''، لكنني لم أرغب في سماع ذلك وتابعتُ في إلقاء محاضرتي على صديقتها قائلة لها إنني لا أريدها أن تدخن في بيتي. جُنَّ جنونُ ابنتي التي تتميز بهدوئها وسلوكها اللطيف في العادة، وأخذت تصرخ عليّ: <لا، ماما، أنا التي كنت أدخن! توقفي عن إزعاجها! لماذا لا تستمعين أبداً؟''.

عندما غادرت صديقتها، فقدت أعصابها بشكل كامل. شعرتُ بالصدمة لأنني لم أعتد على رؤيتها تنفجر بهذا الشكل. قلت لها: ''لقد خاب أملي لأنك تكلمتِ معي بهذه الطريقة. لا أريد أن أراكِ الآن. اصعدي إلى غرفتك''. عندما عاد زوجي آدم أخبرتُه بما حدث. ذكّرني أن كلينا كان يدخن وأنني بدأت التدخين عندما كنت في سنّها، وأن ابنتنا تعبّر عن استيائها من نظرتنا إليها بصفتها ملاكاً وإلى صديقتها بصفتها شيطاناً. كما قال لي إنني تسرّعتُ في الحكم على صديقتها.

ساعدني آدم على رؤية الأمر من وجهة نظر كاميلا. وعندما تذكرتُ طبيعة دماغ الشخص المراهق هدأتُ بعض الشيء.

أثناء حديثي مع آدم، كنت ألفّ عجينة جاهزة لأضعها فوق فطيرة متبقية من البارحة. قطعتُ العجينة أحرفاً تشكل عبارة ''التدخين قاتل'' ووضعتها فوق الفطيرة. كان ذلك نوعاً من الاعتذار لابنتي. وعندما نزلت لتناول العشاء، بدت هادئة ومرتبكة. ولكن عندما رأت الفطيرة أخذت تضحك، ثم ضحكنا كلنا، وتلاشى ذلك الجوّ المشحون كله.

التقطت كاميلا صورة للفطيرة ونشرتها على ''فايسبوك'' وروَت قصة ضَبطها وهي تدخن، وصراخها في وجهي – بالإضافة إلى ''فطيرة السلام'' الجديدة. علّقت إحدى صديقاتها بالقول إنه كان عليّ صنع فطيرة من أعقاب السجائر وإرغامها على أكلها – ولكن حتى أنا لا يمكن أن أصل إلى هذا الحد!

تذكروا التالي عندما تواجهون صعوبات في التعامل مع أولادكم المراهقين: إذا اعتدتم الاستماع ورؤية الأشياء من وجهة نظرهم ونظركم أنتم، ففي المستقبل القريب سوف تتذكرون سيناريوهات من هذا النوع وتضحكون معاً. وبكلمات أخرى، سوف تصلحون الخلل، وخاصة إذا قمتم بالمبادرة التي يمكن أن تتمثل في فطيرة سلام أو بضع كلمات في العادة.

ومن الضروري أيضاً أن تتذكروا ألا تنكروا رأيهم فيكم. فالراشدون لا يتغيرون ويتطورون بسرعة مثل الأولاد، كما أن الصورة التي نحتفظ بها عن أولادنا المراهقين ربما تكون دقيقة قبل ستة أشهر لكنها ليست كذلك اليوم. فقبل ستة أشهر ربما كانوا يرحّبون بمساعدتنا لهم في أداء واجباتهم المدرسية، أما اليوم فيشعرون أن هذه المساعدة نوع من التدخل المزعج. تذكروا ألا تغضبوا عندما يقولون لكم إنكم مزعجون أو على خطأ. وفي حال تجاوزوا حدودهم، من المفيد أن تساعدوهم على إيجاد صيغة مقبولة للتذمّر منكم. ويصبح ذلك سهلاً كلما كان ميلُكم أكبر إلى التعبير عن تجاربكم ومشاعركم والحدود التي ترسمونها باستخدام صيغة الأنا التوصيفية والابتعاد عن توصيف الآخرين.

يمكن للمراهق أن يفقد بعضاً من الدماثة واللطف في سياق تشكيله لشخصيته بعيداً عن العائلة وتنميته لميزات شخصية تساعده على الانسجام مع القبائل الجديدة. ولا يعني ذلك أنكم ستفقدون أولادكم، فحالما يشعرون بالأمان بين أصدقائهم الجدد في المدرسة الثانوية ومن ثم الجامعة سوف تتضاءل حاجتهم إلى الابتعاد عنكم ويستعيدون تلك الميزات الشخصية الإيجابية التي تعرفونها. يمكن لدماغ المراهق أن يختبرَ لحظاتٍ قوية وجامحة. ورغم الصعوبة التي يمكن أن تواجهوها في فَهمِ مثل هذه الحالات الانفعالية، عليكم الاستمرار في المحاولة والتحلّي بالتفاؤل لأنهم سيستعيدون توازنهم في نهاية المطاف.

يمكن للمراهقين – والأشخاص في منتصف العشرينات بشكل عام – أن يجسّدوا شعورَهم بالقلق لأنهم لم يجدوا مكانهم في الحياة بعد. والقلق نوعٌ من الخوف، وعندما نشعر بالخوف فإننا نستنفِرُ غرائزَنا العدوانية. يمكن أن تكونَ الفرصُ المتاحة للشبّان في بعض المجالات نادرة، بينما يشكل البحث عن الدَّور وتكوين شخصية مستقلة تحدّياً بحدّ ذاته. تذكروا: نكون في أسوأ حالاتنا قبل أن نتغلّب على العقبة التالية في حياتنا. فالراشدون الصغار بحاجة إلى التفهّم والدعم لشقِّ طريقهم في الحياة والطريقة الوحيدة التي يعرفونها للتعبير عن قلقهم هي العصبية والسلوك العدواني. وغالباً ما يكون هذا مزعجاً للأشخاص المحيطين بهم وللمجتمع بشكل عام. لذلك لا تسارعوا إلى إطلاق التوصيفات السلبية عليهم وقدّموا لهم المساعدة التي يحتاجونها، عوضاً عن ذلك. تذكروا: إن مساعدة الأشخاص تعني إعانتهم على مساعدة أنفسهم. فعندما ننقذ أحداً يمتلك مقدّرات النجاة فإننا نعمل على إضعافه وربما نفاقم شعورَه باليأس والعجز. ومما يعنيه هذا، على سبيل المثال، مساندة أولادنا ودعمهم في اختيارهم للجامعات التي يرغبون في الدراسة فيها، لكن الخيارَ يجب أن يبقى لهم في نهاية الأمر. يمكننا تذكيرهم أن معظم المساقات الدراسية مفتوحة، ولكن يجب أن نترك لهم مهمة البحث في هذا الموضوع وحجز أماكنهم في هذه المساقات. كما يمكننا أن نزوّدهم بما نعرفه من دون أن يصلَ بنا الأمر إلى أن نُملي عليهم ما يفعلونه.

عندما يُبدي المراهقُ سلوكاً اجتماعياً عدوانياً بطريقة نشعر معها بالصدمة فإننا نميل إلى القول: "إنه يخالط أشخاصاً سيئين". والمفارقة في الأمر تكمن في أن أهلَ كلِّ شخصٍ من هؤلاء الأشخاص يقولون الشيء نفسَه. فبالنسبة إلى الأهل الآخرين، إن ابنَكم هو الشخص السيئ في هذه المجموعة السيئة. ما يحدث هنا في العادة شيءٌ إنسانيّ نفعله كلّنا؛ فعوضاً عن الاعتراف بأن ابنَنا يتحمل مسؤولية ما حدث مثله مثل الآخرين، نقوم بإلقاء اللوم على الآخرين ونلعب دور الضحية البريئة. والحقيقة هي أن لا أحد من أفراد المجموعة هو "الشخص السيئ" طالما أن ضغط التحدّي والمنافسة قائمٌ بين أفرادها. فكروا في الأشياء التي فعلتموها في سنيّ مراهقتكم نتيجة هذا النوع من الضغط.

الأطفال والمراهقون مولعون بالتجريب، وهذا طبيعي لكنه لا يعني أن تلاقي هذه التجارب نوعاً من القبول. ومن المفيد هنا أن تعبّروا لأولادكم عن مشاعركم: ''شعرتُ بالغضب عندما...''، أو ''أشعر بالخوف عندما...''، أو ''أزعجَني أنك...''، ولكن لا تضيّعوا أي فرصة تسنح للتعبير عن مشاعركم الإيجابية أيضاً: ''شعرتُ بالفخر عندما...''، أو ''لقد أعجبتَني عندما...''، أو ''أحبّك جداً عندما...''، إلى آخر ما هنالك.

إن لم تنظروا إلى مشاعر أولادكم بصفتها سخيفة، وإذا كان بوسعكم الاستماع، وإن تفهّمتم تجاربهم ومشاعرهم، فإنكم بذلك تتركون قنوات التواصل مفتوحة وتشجعون أولادكم على الاستمرار في التعبير عن مشاعرهم وتعزيز هذه الثقة في المراحل اللاحقة. كما من شأن ذلك أن يُسَهّلَ عملية رسم الحدود – حدودكم وحدودهم على حدّ سواء – والمحافظة عليها.

وفي حال وجود خللٍ ما، أنصحكم بتوخّي الصدق مع أنفسكم فيما يتعلّق بدوركم في هذا الخلل. وإن لم تعرفوا ذلك من تلقاء أنفسكم، فمن المفيد أن تستأنسوا بآرائهم (بطريقة ودّية) عن الحلول الممكنة لرأب هذا الصدع. أو استفسروا عما يمكنكم القيام به لتشجيع أنفسكم وأولادكم على التعبير عن مشاعركم. ومن المفيد أيضاً أن تتذكروا، هنا، أن الراشدين الكبار لا يتمتعون بالحق الحصري على الحقيقة.

عليكم أن تتذكروا هذه القاعدة الأساسية: قوموا بتوصيف أنفسكم ومشاعركم أنتم. كأن تقولوا: ''لست مستعداً بعد للسماح لك بارتياد البارات'' عوضاً عن ''لا تزال صغيراً على ارتياد البارات''.

روَت لي ليف، إحدى زبوناتي، عن علاقتها بابنها المراهق مات البالغ من العمر 16 عاماً:

> كلما قضينا معاً وقتاً أطول – حيث نقوم بالأشياء ونقضي الوقت معاً – كلما وجدتُ سهولة أكبر في إقناعه بإنجاز بعض الواجبات، مثل نزع الأغطية عن الأسرّة أو إفراغ جلّاية الصحون. فعندما أسأله: ''هل يمكن أن تفعل هذا؟'' يقول: ''نعم، بالطبع''. ولكن عندما أنشغل بأموري الخاصة أو في عملي وأعتكف في عالمي الخاص وأطرح عليه السؤال نفسَه: ''هل يمكن أن تفعل هذا؟'' فإنه يميل أكثر إلى القول: ''لا''، أو حتى: ''لا، ولماذا عليّ أن أفعله؟'' في الماضي، كنا نتشاجر كثيراً. فكنت أكرّس وقتاً أكبر للتواجد في البيت لكي نتمكن من مشاهدة التلفاز معاً أو الذهاب لتناول البيتزا، فيعود جوّ التعاون إلى العلاقة القائمة بيننا.
>
> لم أكتشف هذا إلا بعد مضيّ عشر سنوات من تجربة الأمومة. قلتُ لزوجي: ''لا يمكنك أن تعيش في عالمك الخاص ثم تقتحم حياة مات فجأة وتقول أريدك أن تفعل كذا وكذا''. سيبدو الأمر وكأن غريباً اقتحم بيتك وأخذ يُملي عليك ما تفعله. فكلما كانت الروابط قوية بيننا، كلما كان حلّ المشكلات أسهل وبشكل يُرضي الجميع.

تذكّرني تجربة ليف بأهمية قضاء الوقت مع الأطفال بغض النظر عن أعمارهم، والاستماع إليهم، وليس مجرّد التواجد معهم حيث يحدّق كلٌّ منا في شاشته الخاصة أو يعيش حياة منفصلة في مكان واحد. فمن الضروري التواصل مع أولادنا فضلاً عن العيش معهم تحت سقف واحد.

فعندما تكون خطوط التواصل مفتوحة، سوف يسهل عليكم التحدث مع أولادكم في مواضيع معقدة وشائكة مثل الجنس والمخدّرات والتنمّر والصداقات والإباحية وعالم الإنترنت. كما يمكنم أن تعرفوا كيف ينظر أولادكم والجيل الجديد إلى مثل هذه الأشياء والتعبير عن مشاعركم ومعارفكم حولها بطريقة مفيدة للجميع. فإن رفضتم التأثر بمشاعر وآراء أولادكم، فلن يسمحوا لكم بممارسة تأثيركم فيهم.

حاولوا أن تتذكروا مراهقتكم، فمن شأن هذا أن يساعدكم على إيجاد أرضية مشتركة مع أولادكم، رغم أن استرجاعكم لسنيّ مراهقتكم يمكن أن يولّد فيكم مشاعرَ قوية ومزعجة، كما يبيّن الاقتباس أدناه:

> ''لكي أتمكن من فَهمِ برون بطريقة أفضل، قرأتُ مذكراتي التي كتبتُها عندما كنتُ في سنّه. أذهلتني الفظاظة والعنجهية التي رأيتها فيها''.

إيفلين وو، **مذكرات**، 1956

تمرين: أسُس مَسلكيّة

* قوموا بتوصيف أنفسكم وليس أولادكم.
* لا تتظاهروا أن قراراتِكم وليدةُ حقائقَ معينة في الوقت الذي تكون مجرّد تعبيرٍ عن مشاعركم ورغباتكم الشخصية.
* تذكروا أنكم وأولادكم في صف واحد.
* توخّوا التعاون والتحريض على إيجاد الحلول عوضاً عن إملائها.
* غيابُ الصدق يولّد الخلل، والإصلاح يكمن في الصدق والشفافية.
* تذكروا: يتعامل الأولاد مع الآخرين تبعاً للمعاملة التي يتعرّضون لها.

تمرين: المراهقون الكبار بصفتهم نُزَلاء

إذا كنتم تواجهون مصاعبَ في اختيار الحدود العقلانية التي ترسمونها للمراهقين الكبار، تخيّلوا أنهم نزلاء مقيمون في بيتكم. عليكم الاحتفاظ بالقواعد المنزلية، ولكن يجب أن تضعوا هذه القواعد استناداً إلى توصيفكم لأنفسكم وليس للنزلاء. على سبيل المثال:

– "أفضّلُ أن تضع حقائبك في غرفتك بدلاً من وضعها في الرّواق".
– "أريدك أن تعود قبل منتصف الليل لأنني لا أنام جيداً عندما أتوقع عودة أحدٍ في وقت متأخر".
– "يزعجني ترك صحون الطعام الفارغة في الغرفة ولا أسمح بذلك".
– "يمكنك استخدام الغسّالة في أي وقت تشاء".

فإذا تخيّلتم أولادكم الراشدين بصفتهم نُزَلاء في بيتكم فإن ذلك يساعدكم في الحفاظ على تلك المسافة القائمة على الاحترام التي يرغبون فيها.

من المفيد للأهل أن يتذكروا التالي: لكي نساعد أولادنا في تعلّم الأسُس المسلكية الأربعة، علينا تطبيقها باستمرار: السيطرة على الغضب، والمرونة، وتطوير مهارات حلّ المشكلات، ورؤية الأشياء من وجهة نظر الآخرين.

وأخيراً: عندما يكون الجميع في سنّ الرشد

الأمومة بالنسبة إليّ تبدو على هذا الشكل: مرةً تتقدم ببطء شديد لأن خطوات طفلك الصغير قصيرة وبطيئة. ستمشي لفترة قصيرة بالسرعة نفسها، ثم يتجاوزك الطفل وعليك أن تركضي لتلحق به. وهذه المسافة الأخيرة هي الأطول، فهي التي تختزن كل ذلك الاستثمار في الوقت والرعاية والاعتبار والاحترام والحب. وهي أيضاً الوقت الذي يجني فيه الأطفال ثمارَ أسلوب التعلّق الآمن والفضول حول العالم والقدرة على معرفة ما يشعرون به، بحيث يتمكنون من إدراك ما يريدونه ويحتاجونه في حياتهم بينما تتمتعون أنتم بمراقبتهم وهم يسعون لتحقيقه.

وبما أنكم قمتم بتزويدهم بقاعدة آمنة، من الناحية العاطفية والعملية، عندما يضلّون طريقَهم – ومن منا لا يضلّ الطريق بين الفينة والأخرى؟ – سيكون لديهم ميناءٌ آمنٌ يعودون إليه يقدّم لهم المعونة والطمأنينة. فحتى لو لم تكونوا موجودين، لأننا كلنا فانون، فإنهم سيجدون تلك القاعدة الآمنة في داخلهم التي تم بناؤها بمعونتكم والتي ستعيدهم إلى الطريق الصحيح مرة أخرى.

من المهمّ جداً للأولاد الراشدين أن يهتمَّ أهلُهم بحياتهم، من دون أن يصل الأمر إلى التدخل بها. إذ طالما كنتم مرآة لأطفالكم. ولذلك فإن الطريقة التي يرون أنفسَهم ويشعرون بها ستعكس، إلى حدٍّ معيّن، الطريقة التي تتعاملون معهم بها وتُسعَدون بوجودهم وترحّبون بهم. ولا يتوقف هذا بشكل مفاجئ عندما يكبرون وينضجون، أو عندما ينجبون الأطفال، أو عندما يتقاعدون من أعمالهم، لكنه يستمرّ إلى أبعدَ من ذلك. فعندما تتوهّجُ أمٌّ في عامها المئة بالفخر الذي تشعر به نحو أولادها، حتى لو كانوا في السبعين من العمر، فإن ذلك يعني الكثير ويتمتع بأهمية كبيرة. فافتخارنا بأولادنا الكبار يعني لهم أكثر مما يعنيه إعجابُ الآخرين بهم ومديحهم لهم. عليكم ألا تتباهوا بدوركم في نجاحاتهم (إلا إذا أشادوا هم بهذا الدور) لأن ذلك لا يساعدهم في شيء، ولكن لا تتنصّلوا من مسؤوليتكم عن فشلهم.

يمكنكم دائماً السّعي إلى إصلاح الخلل، مهما جاءت محاولاتكم متأخرة. ويتم ذلك من خلال البحث عن المشاعر الكامنة خلف سلوككم وسلوكهم ومحاولة فَهمِ هذه المشاعر. فعلى سبيل المثال، إذا شعرتم بالضيق حين يحذركم أولادكم الكبار من علاقة حبٍّ سيئة، لا تقفزون إلى التفكير بأنهم يحاولون احتكاركم لأنفسهم أو أنهم وقحون بل فكروا في حرصهم عليكم وحبّهم لكم وتعاملوا معهم على هذا الأساس، وليس انطلاقاً من رغبتكم في معاقبتهم لقول الحقيقة. إذ يمكن للأهل والأولاد أن يتبادلوا الأدوار، لذلك يمكن أن تجدوا أولادَكم يلعبون دورَ الأهل معكم.

من المفيد لأولادنا الراشدين أن يعرفوا الأخطاءَ التي ارتكبناها والتي قادتهم إلى اتخاذ قراراتٍ خاطئة. وأعتذر من الجميع إن كان ما أقوله يفتقر إلى العدل. وفي الحقيقة، إن العنوانَ الأول الذي خطر لي لهذا الكتاب هو ''ليس عدلاً''، لأن على الكبار استثمار جُلّ وقتهم في أولادهم ومع ذلك، وبغض النظر عن الجهود الجبارة التي يبذلونها، فإن نتائج التربية غيرُ مضمونة.

يمكن للأهل ارتكاب الحماقات حالما يتخيّلون أن واجباتهم تجاه أولادهم قد انتهت ويدخلون في نوع من المنافسة معهم، أو مع أحدهم، وعندما يُطلِعهم على إنجازٍ ما سرعان ما يشعرون بالحاجة إلى التباهي بإنجازاتهم الخاصة بهدف التقليل من إنجازه. إليكم تجربة جولي، على سبيل المثال:

> أخبرتُ أمي عن تفوّق حفيدها في المدرسة، فبدلاً من التعبير عن سعادتها سارعت إلى التباهي بذكاء شقيقتي عندما كانت طالبة، ما أشعرني بالاستياء، فضلاً عن أن ذلك لم يكن صحيحاً. بدا الأمر وكأنها تحاول التقليل من شأني. سألتُها عن السبب الكامن وراء حسّ المنافسة هذا فارتبكت وغيّرت الموضوع.

ربما تذكّرت الجدّة هنا شعورَها بالفخر بأولادها نتيجة تعبير ابنتها عن فخرها بابنها، لكنها ترجمت شعورها بطريقة خاطئة. عندما يكون أولادُنا أشخاصاً راشدين، من الضروري ألا نخشى الاعتراف بأخطائنا، وألا نشعر بالارتباك عندما نرتكب خطأ ما، بل أن نسارع – عوضاً عن ذلك – إلى إصلاح الخلل الحاصل. لذلك من المفيد أن نتذكر عاداتنا التنافسية القديمة مثل تِنس الحقائق، أو الربح والخسارة، إذ يمكن أن نرتكب الحماقات عندما نعتقد أن مهمّتنا قد انتهت ونفسحَ الطريق لتلك الأساليب العقيمة مرة أخرى. فرغم أن الجميع راشدون الآن يمكن أن يكون للأهل، بسبب اعتماد الأولاد عليهم فيما مضى وطبيعة الرابطة القائمة، تأثير كبير في الطريقة التي ينظر بها الأولاد إلى

أنفسهم وحياتهم. وعلينا أن نتذكر هذا كيلا نحبطَهم، كما يوضح المثال أعلاه، أو نتماهى معهم إلى درجة إطلاق الناقد الداخلي الكامن فينا من عقاله.

يمكن لروابطنا مع أولادنا أن تشكل العلاقات الأهم والأقوى في حياتنا، وعلينا الاستمرار في تغذية هذه العلاقات وتعزيزها من خلال الاحتفاظ باحترامنا وحبّنا لهم عندما يبلغون سنّ الرشد.

وكما نصَحتُ بالتفكير في طفولتنا وملاحظة الطريقة التي تؤثر بها في طفولة أولادنا، من المفيد أيضاً أن نفكر في الطريقة التي ننظر بها إلى أهلنا الآن بعد أن بلغنا سنّ الرشد، وفي الأشياء التي سنفعلها كما كانوا يفعلونها والأشياء التي نرغب في القيام بها بطريقة مغايرة عندما يبلغ أولادُنا سنَّ الرشد.

فإن حالفنا الحظ وعشنا حياة طويلة، ربما نسمح لأولادنا باتخاذ القرارات عنا في المراحل الأخيرة من هذه العلاقة الطويلة. فإذا تعلّمنا الوثوق فيهم سيكون ذاك أسهلَ علينا وعليهم على حدٍّ سواء. إذ إن الأمومة، أو الأبوّة، تعني أن تكون أمّاً/ أباً لأطفالك، ثم تصبحون راشدين جميعاً، وأخيراً ربما تصيرون أولاداً لهم. فإن كنا مَرِنينَ ومتساهلين مع هذه الأدوار فإن من شأن ذلك أن يُسَهّلَ الأمورَ على الجميع.

خاتمة

إلباسُهم، وإطعامهم، وغسلهم، وتنويمهم...
فلنَعُد إلى المقدمة ونكتة المؤدي الكوميدي عن الأشياء الأربعة التي يجب أن تفعلوها بأطفالكم: "ألبِسوهم، واطعِموهم، وغسّلوهم، ونَيّموهم". وهذه المهمات ليست عبارة عن نزهة بالنسبة إلى الأهل، لكنني آملُ أن تصبحَ أسهلَ عندما تلتزمون بالأسس التالية:
– تخلّصوا من أي معوّقات من طفولتكم تحول دون دفئكم وقبولكم، ولمستكم ووجودكم الجسدي، وتفهّمكم.
– اعملوا على تأسيس بيئة منزلية متناغمة يمكن فيها تسوية الخلافات بطريقة آمنة.
– تقبّلوا حاجة أطفالكم إلى اللّعب مع أشخاص من أعمارٍ مختلفة، والتهدئة، والكثير من اهتمامكم ووقتكم.
– حاولوا رؤية الأشياء من وجهة نظر أطفالكم كما ترونها من منظوركم أنتم.
– ساعدوا أطفالَكم للتعبير عن مشاعرهم (وليس عن المشاعر التي ترغبونها أنتم) بحيث تستطيعون فهمَها (وفَهمَ مشاعركم).
– لا تسارعوا إلى إنقاذ أولادكم بل ساعدوهم في اجتراح الحلول والتفكير في أجوبة لمشكلاتهم من دون أن تملوا عليهم ما يجب أن يفعلوه.
– ارسموا حدودَكم من خلال توصيف أنفسكم عوضاً عن توصيف أطفالكم وتقييمهم.
– اعترفوا بقابليّتكم لارتكاب الأخطاء. لا تدافعوا عن أخطائكم واعملوا على إصلاح الوضع بالاعتراف بهذه الأخطاء وإجراء التغييرات اللازمة.
– تخلّصوا من الأساليب القديمة مثل الربح والخسارة واعملوا على تأسيس مبادئ التعاون والتكافل.
وبكلمات أخرى: حافظوا على علاقتكم بأطفالكم لأن العلاقة الآمنة والوديّة والحقيقية معكم هي ما يحتاجونه قبل كل شيء.
تذكروا: عند نشوء مشكلة ما، لا تركزوا على أطفالكم ولا تفترضوا أنهم السبب الوحيد لهذه المشكلة. فكروا في علاقتكم معهم وما يحدث بينكم. فالإجابة تكمن هنا.
تنسحب هذه القواعد العامة على الأهل بغض النظر عن أعمارهم وأعمار أولادهم.
المذهل في الأمر هو أنه رغم الأخطاء التي نرتكبها، والحبّ الذي نضنّ به، والغضب الذي نصبّه على أطفالنا، والأوقات التي نستعجلهم فيها والأوقات التي نتوارى فيها عن أنظارهم ونتفاداهم ولا نثق فيهم عندما يجب أن نفعل ذلك، أو نرفض رؤية الأشياء من وجهة نظرهم، أو نتماهى معهم ولا نسمح لهم بالانفصال عنا، أو نرهقهم بطلباتنا، فإن هذه الرابطة التي تجمعنا معاً تبقى قوية وراسخة.
ومن المفيد أن نعرف أن بمقدورنا تعزيز هذه الرابطة أكثر وأكثر من خلال الصدق والشجاعة في إصلاح الخلل ورأب الصدع، ومسامحة أنفسنا لأننا نقدّم قصارى جهدنا. يمكننا أن نساعد أطفالنا ونشجّعهم على تحقيق ما يحلمون به ويطمحون إليه. ويجب علينا أن نؤمن بهم. وأنا أؤمن بكم.

حول الكتاب

نبذة

كل أبٍ وأمٍّ يرغبان في إسعاد أطفالهما وتفادي إفساد حياتهم. ولكن ما هو السبيل إلى ذلك؟
في هذا الكتاب المفيد والممتع، تتناول المعالجة النفسية المعروفة فيليبا بيري المسائلَ الجوهرية في تربية الأطفال. وعوضاً عن تقديم أسلوب «مثالي» في التربية، تقدم صورة شاملة عن مكوّنات العلاقة الصحيّة بين الطفل ووالديه.
سوف يساعدكم هذا الكتاب، البعيد عن التصنيفات وإطلاق الأحكام، على:
* فهْم كيف تؤثّر نشأتُكم في تربية أطفالكم
* تقبّلِ أخطائكم ومحاولة تفاديها
* التخلّص من العادات والأنماط السلوكية السلبية
* التعامل مع مشاعركم ومشاعر أطفالكم
كتابٌ ينضح بالحكمة والعقلانية؛ على جميع الآباء والأمهات أن يقرؤوه.

قيل في الكتاب

* الكتاب الأكثر مبيعاً Sunday Times
*«كل من يقرأه سيتمنى لو قرأه من قبل» موقع Motherwordly
* «يدعو إلى المحبة والغفران لنا ولأهلنا» The Times
* «ينطوي على الدفء والحكمة والأمل» Alain De Botton

عن المؤلف

فيليبا بيري معالجة نفسية بريطانية. مساهمة أساسية في The School of Life، وهي سلسلة من الكتيّبات التي تبحث في المسائل الحياتية الجوهرية. تكتب في Red Magazine وThe Guardian، إضافة إلى مساهمتها في تقديم برنامج The Culture Show في قناة «بي بي سي 2». تعيش بيري في لندن مع زوجها.